

MANUEL AUGUSTO RODRIGUES ALVES ANTAS DE BARROS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
JUVENIS A (SUB-17) NO CLUBE DE FUTEBOL OS
BELENENSES 2011-2012**

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

MANUEL AUGUSTO RODRIGUES ALVES ANTAS DE BARROS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO NO ESCALÃO DE
JUVENIS A (SUB-17) NO CLUBE DE FUTEBOL OS
BELENENSES 2011-2012**

Relatório final do ramo profissionalizante especialmente elaborado para a obtenção do grau de mestre em treino desportivo com especialização na área do futebol conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Castelo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2012

Agradecimentos

Para a elaboração deste trabalho, tornou-se imprescindível a colaboração e o apoio de algumas pessoas, sem as quais não seria possível empreende-lo e às quais não podia deixar de agradecer

Ao Professor Doutor Jorge Proença, director do Curso de Mestrado em Treino Desportivo, que mostrou sempre uma grande disponibilidade e sabedoria

Ao Professor Doutor Jorge Castelo pela orientação, o apoio e os ensinamentos no decorrer do Mestrado

À Universidade Lusófona e ao Clube de Futebol “os Belenenses” por me terem proporcionado uma experiência tão enriquecedora como foi o participar no dia-a-dia de um clube histórico e de referência do Desporto Português

À Direcção, Treinadores e Funcionários do Clube de Futebol “os Belenenses” pela maneira como me receberam

Ao treinador Bruno Pinheiro e restante equipa técnica pelo conjunto de conhecimentos teóricos e práticos partilhados durante o ano de Estágio

À Marta e ao João pelo pronto apoio quando solicitados

Aos meus queridos Pais, a quem tudo devo

À minha querida Irmã

À Cátia, pela sua compreensão, presença e carinho constantes, que me deram forças mesmo quando fraquejaram

Um muito obrigado a todos

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissionalizante do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Juvenis A do Clube de Futebol “os Belenenses”, que disputou o Campeonato Nacional – Série C, na época de 2011/12. O relatório focar-se-á na descrição, fundamentação e reflexão das decisões e acções subjacentes ao treino desportivo da equipa, contextualizando o jogo de futebol no grupo etário sub-17, bem como a relação com as exigências que se irão colocar no escalão etário subsequente e no percurso até sénior.

O relatório encontra-se dividido em três tipos de planificação: (1) Planificação Conceptual, que inclui uma reflexão do jogo de futebol no quadro do grupo etário em que o estágio foi realizado bem como e a relação com as exigências que se irão colocar no futuro imediato e a longo prazo; a análise do clube relativamente à sua história, constrangimentos, organização e objectivos gerais; uma detalhada referência aos jogadores e à equipa que suportou a sua preparação para a competição; a definição do modelo de jogo a adoptar e o planeamento anual. (2) Planificação Estratégica, que inclui os pressupostos para a preparação da equipa, e da aquisição e aperfeiçoamento no tempo do modelo de jogo a adoptar, isto é, no desenvolvimento de um planeamento de treino; (3) Planificação Táctica, que refere a aplicação de um modelo de análise do treino, bem como a utilização deste instrumento para o melhoramento das capacidades individuais e colectivas da equipa, aferindo a congruência com o modelo de jogo idealizado pelo Treinador.

Palavras - Chave: Planeamento, Modelo de Jogo, Modelo de Treino, Jovens Jogadores, Treinador

Abstract

This report comes under the professional traineeship in the Master's degree in Sports Training of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, carried out at the Clube de Futebol "os Belenenses" with the Youth team, which played the National Championship - Series C, season 2011 / 12. The report will focus on the description, reflection and reasoning of decisions and actions underlying the training of the team, contextualizing the game of football in the under-17 age group, as well as the relation with the demands that will arise in the age group and in the subsequent path until reaching senior level. This report is divided into three types of planning: (1) Conceptual Planning, which includes consideration of the football match under the age group in which the traineeship was performed as well as the relation with the demands that will arise in the immediate future and long-term analysis of the club in relation to its history, constraints, organization and objectives, a detailed reference to the players and the team that endured its preparation for the competition, setting the game model and the annual planning. (2) Strategic Planning, which includes the assumptions for the preparation of the team, and the improvement in the game model to be adopted, that is, in developing a training plan, (3) Tactical Planning, which relates to applying an analysis of the training model, and the use of this instrument for the improvement of individual and collective capabilities of the team, checking the congruency with the training model idealized by the Coach.

Keywords: Planning, Game Model, Model Training, Youth Players, Coach

Resumé

Ce rapport s'inscrit dans le stage professionnelle du Master en Entraînement Sportif de l'Université Lusophone de Sciences Humaines et Technologies, qui a eu lieu dans l'équipe de Jeunesse A du Clube de Futebol "os Belenenses", qui a joué le championnat national - Série C, dans la saison 2011 / 12. Le rapport se concentre sur la description, le raisonnement et la réflexion des décisions et des actions sous-tendent à l'entraînement sportif de l'équipe. Il fait la contextualisation du match de football dans les moins de 17 ans, ainsi que la relation avec les exigences qui se poseront dans le groupe d'âge subséquent et dans l'itinéraire vers le groupe d'âge senior

Le rapport est divisé en trois types de planification: (1) Planification Conceptuelle, qui comprend une réflexion du match de football dans le cadre du groupe d'âge dans lequel le stage a été réalisée ainsi que la relation avec les exigences qui se poseront dans l'avenir immédiat et à long terme; l'analyse de la histoire, des contraintes , l'organisation et les objectifs du club; une référence détaillée pour les joueurs et l'équipe qui a enduré sa préparation pour la compétition ; la définition du modèle de jeu à adopter et la planification annuelle. (2) Planification Stratégique, qui comprend les hypothèses pour la préparation de l'équipe, et d'acquisition et d'amélioration du temps dans le modèle de jeu à adopter, c'est à dire, dans l'élaboration d'un plan d'entraînement. (3) Planification Tactique, qui se réfère à l'application d'un modèle d'analyse de l'entraînement, aussi bien que l'utilisation de cet instrument pour l'amélioration des compétences individuelles et collectives de l'équipe, en vérifiant la congruence avec le modèle de jeu figurant qui le Entraîneur a idéalisée.

Mots-Clés: Planification, Modèle de Jeu, Modèle d'Entraînement, Jeunes Joueurs, Entraîneur

Lista de Abreviaturas e Símbolos

J.D.C. – Jogos Desportivos Colectivos
ULHT. – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
C.F.B. – Clube de Futebol “os Belenenses”
M.S.C. – Milan Scuola Calcio
S.L.B. – Sport Lisboa e Benfica
S.C.P. – Sporting Clube de Portugal
C.A.C. – Clube Atlético e Cultural
M.P.B. – Manutenção da Posse de Bola
C.L. – Corredor Lateral
V.C.J. – Variação do Centro de Jogo
C.R.B. – Circulação Rápida da Bola
G.R.- Guarda Redes
D.C. – Defesa Central
D.L. – Defesa Lateral
D.D. – Defesa Direito
D.E. – Defesa Esquerdo
M.O.F.- Médio Ofensivo
M.D.F. – Médio Defensivo
E.X. - Extremo
A.V.- Avançado
A.P. – Ataque Posicional
C.A. – Contra-Ataque

○	Jogador
⊙	Jogador com bola
→	Passe
---->	Deslocamento
~~~~>	Condução de bola
⇒	Remate
△	Cone sinalizador
T	Treinador

## Índice Geral

Agradecimentos .....	3
Resumo .....	4
Abstract.....	5
Resumé.....	6
Lista de Abreviaturas e Símbolos .....	7
Índice Geral.....	8
Índice de Tabelas .....	11
Índice de Figuras.....	12
Índice de Anexos .....	14
1.Introdução .....	15
2.Planificação Conceptual .....	18
2.1 Caracterização da Modalidade .....	18
2.2 Caracterização do grupo etário sub-17 – Juvenis A.....	19
2.3 Caracterização do Clube .....	20
2.3.1 História .....	20
2.3.2 Principais conquistas em Futebol:.....	22
2.3.3 Departamento de Formação de Futebol do CFB 2011/12.....	22
2.3.4 Normas do Clube.....	23
2.4 Recursos .....	24
2.5 Equipa Técnica.....	25
2.5.1 Perfil do Treinador .....	26
2.5.2 Dinâmica de Grupo .....	26
2.6 Formação da Equipa.....	28
2.6.1 Dados dos Jogadores .....	29
2.7 Caracterização do Quadro Competitivo .....	30
2.8 Histórico do CFB no Campeonato Nacional de Juvenis A.....	31
2.9 Análise da Época Anterior .....	31
2.10 Campeonato Nacional 2011/12 de Juvenis A Série C .....	32
2.11 Definição de Objectivos.....	33
2.11.1 Objectivos Gerais do Clube.....	33
2.11.2 Objectivos Específicos da Equipa .....	33



2.12 Modelo de Jogo .....	34
2.12.1 Sistema e Métodos de Jogo .....	35
2.13 Modelo de Jogo – CFB Juvenis A 2011/12 .....	36
2.13.1 Organização Ofensiva .....	36
2.13.2 Transição Defensiva .....	38
2.13.3 Organização Defensiva.....	38
2.13.4 Transição Ofensiva.....	39
2.13.5 Esquemas Tácticos .....	39
2.14 Plano Anual.....	40
3. Planificação Estratégica.....	42
3.1 Treino de Força Básica.....	42
3.2 Observação das Equipas Adversárias.....	44
3.3 Microciclo Padrão .....	46
3.4 Microciclo com um Jogo por Semana.....	47
3.5 Microciclo com dois jogos por semana – 2ª Fase .....	48
3.6 Exercícios de Treino .....	49
3.7 A operacionalização do Modelo de Jogo através dos Exercícios .....	50
3.7.1 Métodos de Preparação Geral.....	50
3.7.2 Métodos Descontextualizados.....	52
3.7.3 Métodos de Manutenção da Posse da Bola .....	54
3.7.4 Métodos Lúdicos/Recreativos .....	56
3.7.5 Métodos de Finalização.....	57
3.7.6 Métodos Metaespecializados.....	60
3.7.7 Métodos Padronizados .....	61
3.7.8 Métodos Sectoriais .....	63
3.7.9 Métodos de Situações Fixas .....	65
3.7.10 Métodos Competitivos .....	66
4. Planificação Táctica.....	69
4.1 Análise de Processo de Treino .....	69
4.1.1 Total da Época.....	69
4.1.2 Utilização dos Métodos de Treino por Período da Época .....	71
4.1.3 Comparação entre Fases do Período Competitivo .....	72
4.2 Congruência do Modelo de Jogo e o Modelo de Treino da Equipa.....	73

5. Síntese Final .....	74
6. Bibliografia.....	76
7. Bibliografia Electronica.....	79
Anexos .....	80

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1: Recursos do CFB .....	24
Tabela 2: Dados dos Jogadores.....	29
Tabela 3: Campeonato Nacional de Juvenis A.....	30
Tabela 4: Histórico do CFB no Campeonato Nacional de Juvenis A .....	31
Tabela 5: Grandes Regularidades dos Microciclos .....	46
Tabela 6: Microciclo com um jogo por semana .....	47
Tabela 7: Microciclo com dois jogos por semana .....	48

## Índice de Figuras

Figura 1: Local onde nasceu o CFB .....	20
Figura 2: Organograma da Formação do CFB .....	22
Figura 3: Fotografia do campo nº2.....	23
Figura 4: Fotografia do campo nº3.....	26
Figura 5: Fotografia de Grupo.....	28
Figura 6: Posições dos Jogadores em Campo .....	29
Figura 7: Equipas da Série C.....	32
Figura 8: Equipas da Zona 4 .....	32
Figura 9: Combinação Tática 1.....	35
Figura 10: Combinação Tática 2.....	35
Figura 11: Cruzamentos de Referência .....	37
Figura 12: Zonas de Finalização .....	37
Figura 13: Zona de Pressão.....	39
Figura 14: Cantos Ofensivos.....	37
Figura 15: Cantos Defensivos .....	39
Figura 16: O Ciclo de Treino .....	45
Figura 17: Exercícios em Futebol .....	50
Figura 18: Exercício de Preparação Geral aplicado ao longo da época .....	51
Figura 19: Exercício Descontextualizado aplicado ao longo da época 1 .....	52
Figura 20: Exercício Descontextualizado aplicado ao longo da época 2 .....	53
Figura 21: Exercício de Manutenção da Posse de Bola aplicado ao longo da época 1 .....	54
Figura 22: Exercício de Manutenção da Posse de Bola aplicado ao longo da época 2 .....	55
Figura 23: Exercício Lúdico/Recreativo aplicado ao longo da época.....	56
Figura 24: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 1 .....	57
Figura 25: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 2 .....	58
Figura 26: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 3 .....	59
Figura 27: Exercício Metaespecializado aplicado ao longo da época.....	61
Figura 28: Exercício Padronizado com finalização aplicado ao longo da época 1 .....	62
Figura 29: Exercício Padronizado com finalização aplicado ao longo da época 2 .....	63
Figura 30: Exercício Sectorial aplicado ao longo da época 1 .....	64
Figura 31: Exercício Sectorial aplicado ao longo da época 2 .....	65
Figura 32: Exercício de Situações Fixas aplicado ao longo da época.....	66
Figura 33: Exercício Competitivo aplicado ao longo da época 1.....	67

Figura 34: Exercício Competitivo aplicado ao longo da época 2.....	68
Figura 35: Total da utilização dos diferentes métodos de treino.....	69
Figura 36: Utilização dos métodos de treino por período .....	71
Figura 37: Comparação entre fases da utilização dos métodos de treino.....	72

## **Índice de Anexos**

Anexo I: Questionário de Caracterização do Clube .....	82
Anexo II: Informação Qualitativa dos Jogadores .....	84
Anexo III: Plano Anual .....	86
Anexo IV : Treino de Força.....	88
Anexo V: Plano de Nutrição.....	91
Anexo VI: Observação das Equipas Adversárias .....	94
Anexo VII: Exemplos de Microciclos .....	116
Anexo VIII: Tempos de Utilização dos Métodos de Treino .....	133
Anexo IX: Informação Quantitativa dos Jogadores .....	140
Anexo X: Resultados e Classificação Final.....	144

## **1. Introdução**

O processo de formação de um jogador de futebol é um processo longo, progressivamente mais específico e precoce na sua exigência e dedicação necessária a todos os intervenientes. Mas como refere Pacheco “Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida activa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.” (Pacheco, 2001, p 19)

A formação de quadros constitui um factor determinante do desenvolvimento das actividades físicas e desportivas. Sem formação organizada deixamos ao acaso o aparecimento de melhores treinadores, dirigentes e árbitros e, consequentemente, de melhores atletas (Coelho, 2000). Uma vez que a sociedade é cada vez mais complexa e os atletas são cada vez mais preparados e empenhados, colocando mais e melhores dúvidas, são também novos os desafios que os treinadores de hoje em dia enfrentam (Castelo, 2010).

Através do planeamento do treino visa-se a prospecção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, realizado com base num programa de actividades (Teoduresco, 2003). Define-se assim, uma visão própria do treinador acerca do modelo de modalidade, do modelo de liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de acção correspondentes a adoptar (Castelo, 2010). O líder pensa, sente e age, numa articulação que se pretende equilibrada nestas três vertentes (Crespo, 2010).

Devido à contínua ligação entre a prática e a teoria, atinge-se um estado superior de compreensão da realidade do jogo, sendo assim possível proceder-se a uma síntese, ou seja, a uma generalização e sistematização dos seus elementos fundamentais (Castelo, 2009) e à delineação de estratégias a médio e longo prazo, que visem o desenvolvimento multilateral dos jovens jogadores para que possam atingir o Alto Rendimento.

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) este estágio foi organizado de forma orientada para a formação e habilitação profissional, procurando o envolvimento das dimensões pedagógica, supervisionada, organizacional, didáctica e científica, o que significa que o treinador estagiário desenvolve as suas actividades tanto no âmbito da educação, da organização, planeamento e produção científica, nomeadamente na realização deste relatório.

Em função dos protocolos criados entre a ULHT e instituições desportivas de reconhecido mérito no sistema desportivo português, o Estágio realizou-se no Clube de Futebol “os Belenenses” (CFB), na equipa de futebol de Juvenis A na época 2011/12.

A escolha pela realização de um estágio em detrimento de uma dissertação deveu-se à possibilidade de estagiar num clube histórico e de referência como é o CFB e de, no meu entender, permitir-me ter um contacto mais próximo e operacional com a realidade diária de um clube, representando vivências práticas que só o estágio pode proporcionar.

O objectivo deste relatório é o descrever, fundamentar e reflectir sobre a actividade desenvolvida durante o período do estágio profissionalizante, decorrido entre o início de Agosto de 2011 e o início de Maio de 2012, fazendo um *transfert* prático com os conhecimentos adquiridos durante o ano curricular, e suportado por um conjunto de referências bibliográficas. O relatório procurará aferir a congruência entre o modelo de jogo e o modelo de treino da equipa, através do estudo dos exercícios de treino da equipa e da relação com a forma de jogar idealizada.

Na condição de estagiário tracei como principal objectivo dar continuidade à minha aprendizagem acerca da complexa actividade de um treinador de Futebol. Propus-me também a colaborar e contribuir para a concepção e operacionalização dos trabalhos necessários à preparação e desenvolvimento dos jogadores e da equipa.

As funções desempenhadas como estagiário incidiram na coadjuvação do treino com sugestões práticas para o seu planeamento; na colaboração da observação do adversário e da equipa em competição, através da observação de jogos, realização de relatórios e edição de vídeo; e por fim, na elaboração de um plano de treino de força básica.

De acordo com o regulamento de estágio da ULHT, este relatório está estruturado de acordo com os seguintes pontos:

- 1.Introdução, que faz uma abordagem ao estado de conhecimento sobre o processo de formação do jovem jogador, a formação de treinadores e a caracterização geral do estágio e seus respectivos objectivos;
- 2.Planificação Conceptual, que inclui uma reflexão do jogo de futebol no quadro do grupo etário em que o estágio foi realizado (sub-17) bem como e a relação com as exigências que se irão colocar no futuro imediato como a longo prazo; a análise do clube relativamente à sua história, constrangimentos, organização e objectivos gerais; uma detalhada referência aos jogadores e à equipa que suportou a sua preparação para a competição; a definição do modelo de jogo a adoptar e o planeamento anual;



3. Planificação Estratégica, que inclui os pressupostos para a preparação da equipa e da aquisição e aperfeiçoamento no tempo do modelo de jogo a adoptar, isto é, no desenvolvimento de um planeamento de treino;
4. Planificação Tática, que refere a aplicação de um modelo de análise do treino e a utilização deste instrumento para o melhoramento das capacidades individuais e colectivas da equipa, aferindo a congruência com o modelo de jogo idealizado pelo Treinador;
5. Síntese Final que expõe uma síntese do trabalho desenvolvido e uma reflexão de uma prática vivencial de um ciclo que começou pela escolha dos jogadores, da aferição de um modelo de jogo tendo em conta os pressupostos estratégico/táticos do clube e as capacidades dos jogadores, da aplicação de uma metodologia específica de treino e cujos resultados devem ser analisados à luz dos objectivos e planos estabelecidos. A síntese final inclui também sugestões e perspectivas para o futuro.

## 2. Planificação Conceptual

A planificação é definida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Organiza-as em função das finalidades, objectivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo, 2009).

Planear é assim, ter uma visão de futuro com uma formulação de prioridades, objectivos a atingir e acções programadas (Castelo, 2010). O Treinador deverá envolver todos os elementos do grupo de trabalho na consecução dos objectivos traçados, onde todos têm a sua missão a desenvolver para alcançar o objectivo comum. Essa missão deve ser prezada e valorizada pelo líder onde os roupeiros, os tratadores da relva, o pessoal da limpeza, o massagista, todo o *staff*, é parte integrante do grupo.

Para a planificação conceptual o treinador deverá realizar uma prévia caracterização da modalidade e as suas tendências actuais, contextualizando-a ao escalão da equipa que vai liderar. Posteriormente o Treinador faz a caracterização do clube onde está inserido, dos recursos que dispõe para treinar e da equipa que vai liderar. De seguida concebe o modelo de jogo a adoptar pela equipa, e por fim esboça um macrociclo de treino.

### 2.1 Caracterização da Modalidade

O Futebol é reconhecidamente a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo (Reilly, T. & Korkusuz, F., 2009) e está inscrita no quadro dos designados jogos desportivos colectivos (JDC). Os JDC caracterizam-se, entre outros factores, pela aciclicidade técnica, por solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e por uma intensa participação psíquica (Teodorescu, 2003).

O Futebol é muitas vezes encarado de uma forma reducionista, não sendo apenas um JDC, ou um espectáculo desportivo, é também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino (Garganta, 1997).

Cushion, Armour, & Jones, (2006) defendem que a intervenção do treinador é um processo complexo, interrelacional e interdependente, sendo decisiva a influência do contexto social e cultural, e em que a sua intervenção contempla cada vez mais a ciência como uma extensão importante no planeamento e na execução do treino (Bangsboo, 2006). O Futebol é um

fenómeno complexo no qual é necessário analisá-lo na sua globalidade, procurando perceber as interações que evidencia, os conhecimentos que promove, como organizá-los, direccioná-los e desenvolvê-los, percebendo a sua dinâmica e complexidade (Oliveira cit. por Ribeiro, 2009).

## **2.2 Caracterização do grupo etário sub-17 – Juvenis A**

No escalão de Juvenis A a pressão dos resultados já é bem visível num clube a disputar o Campeonato Nacional. Constata-se a inscrição de jogadores mais velhos, promove-se muitas vezes o anti-jogo, existe uma luta feroz pelo recrutamento de jogadores em que a falta de meios e o número reduzido de clubes profissionais faz com que o poder dos clubes ditos “grandes” dite as suas leis, e observa-se uma exigência e dedicação que se assemelham à de os jogadores seniores. Os jovens desde cedo habituem-se à pressão competitiva, não tendo tempo para falhar e evoluir. Nesta fase crucial da sua formação começam a definir-se as suas reais hipóteses de seguir uma carreira profissional, existindo assim a necessidade de realizar uma cuidada gestão de expectativas aos jovens jogadores e aos seus Pais.

Chegando aos juniores, os jogadores deparar-se-ão com uma encruzilhada que os leva por vezes ao abandono da modalidade, uma vez que a transição para sénior é a mais difícil do seu percurso formativo. O período entre os dezanove e os vinte e dois anos é tido como o período onde se verifica uma maior percentagem de abandono no Desporto devido, entre outros factores, a mudanças de vida e de reorganização social (Cruz, 2011). No caso específico do Futebol, o número excessivo de estrangeiros a jogar nos séniores, com as consequentes poucas oportunidades dadas aos jovens jogadores, é provavelmente o factor preponderante para o abandono da prática desportiva. Segundo dados do Sindicato de Jogadores Profissionais de Futebol referentes à época de 2010/11, 30% dos jogadores utilizados na Liga Zon Sagres e na Liga Orangina com menos de 23 anos, são estrangeiros. Este é um número que espelha a dificuldade do jovem jogador português em se afirmar nas principais competições do nosso país.

O escalão de Juvenis A é assim um escalão decisivo na formação de um jogador de Futebol. É constituído por equipas e jogadores muito competitivos, com muitas horas de treino e de competição acumuladas, em que os anos de prática anterior permitem uma qualidade de jogo acentuada, e em que despontam definitivamente os jovens talentos.

## 2.3 Caracterização do Clube

### 2.3.1 História

#### Clube de Futebol “os Belenenses”



O Clube de Futebol “os Belenenses” (CFB) é um dos clubes históricos do futebol português, com uma forte identidade, e unanimemente reconhecido como uma instituição que teve um papel incontornável na promoção e desenvolvimento do Desporto em Portugal.

O CFB foi fundado por iniciativa do jogador Artur José Pereira que deixou o Sporting Clube de Portugal (SCP) com a intenção de formar um clube com o nome da sua zona de residência, Belém. A ideia ganhou adeptos e Artur José Pereira acabou por ser acompanhado por alguns jogadores do Sport Lisboa e Benfica (SLB) que juntaram esforços, fundando o CFB no dia 23 de Setembro de 1919.



Figura 1: Local onde nasceu o CFB

A 23 de Setembro de 1956 foi inaugurado o Estádio do Restelo, considerado um dos mais belos estádios portugueses e que recebeu ao longo da sua história ilustres visitantes, como a Rainha de Inglaterra e o Imperador da Etiópia.

Entre outras efemérides, o CFB foi o primeiro clube português a participar na Taça UEFA, estreando-se com um empate 3-3 em casa dos escoceses do Hibernian.

O CFB teve fortes ligações com o Real Madrid, clube distinguido pela FIFA como o mais bem-sucedido a nível mundial do século XX, tendo inclusive sido convidado para inaugurar o Estádio Santiago Bernabeu (ex Chamartin), voltando a sê-lo nas comemorações das bodas de prata do recinto, e na festa de homenagem ao hexacampeão europeu Gento.

Apesar da sua massa associativa envelhecida, tem alguns simpatizantes noutros países, como nas colónias portuguesas e nas comunidades de emigrantes no estrangeiro. Prova disso são as suas casas e núcleos fora do país: Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Angola, São Tomé e Príncipe, Timor, Bélgica, Estados Unidos da América e Canadá. O CFB tem ainda cerca de 50 filiais e núcleos em Portugal continental e ilhas. Existe porém a necessidade da cativação de novos adeptos e de investidores para que o Clube possa regressar ao seu período de ouro, ultrapassando o período menos bom em que se encontra.

Ao nível da formação é um clube que ao longo da sua história ajudou a formar jogadores que tiverem ou têm um lugar de destaque no futebol português, como são os exemplos de Pepe, Matateu, Pietra, Rolando, Rúben Amorim e Pereirinha. Foi da formação do CFB que saíram mais recentemente jogadores como Gonçalo Brandão (Parma), Rolando (FC Porto), Eliseu (Málaga), André Almeida (Benfica), Abel Camará (Beira Mar) e Fredy (Belenenses).

Durante décadas fez parte do quarteto dos "Grandes", juntamente com o Porto, Benfica e o Sporting mas atravessa um momento menos bom desportiva e financeiramente, militando na II Liga desde 2006 até ao presente.

Para além do Futebol, é um clube bastante eclético com títulos nacionais e regionais em vários escalões e em modalidades distintas como o Andebol, Basquetebol, Atletismo, Futsal, Rugby, Triatlo e Duetlo.

O CFB é um clube que recebeu, entre outras, condecorações como a de Comendador da Ordem Militar de Cristo (1933), Oficial da Ordem da Benemerência (1935), Medalha de Mérito Desportivo (1956) e Instituição de Utilidade Pública (1960).

Foi feito um questionário ao Treinador sobre a caracterização do Clube, complementando as vivências diárias e a progressiva familiarização com a organização do mesmo (Anexo I).

### 2.3.2 Principais conquistas em Futebol:

- ✓ 1 Campeonato Nacional da 1ª Divisão - 1945/46
- ✓ 3 Campeonatos de Portugal - 1926/1927; 1928/1929 e 1932/1933
- ✓ 3 Taças de Portugal - 1941/1942; 1959/1960; 1988/1989
- ✓ 1 Taça Intertoto - Vencedor de Série - 1974/1975 (não reconhecido pela UEFA)
- ✓ 1 Campeonato Nacional de Júniores - 1946/1947
- ✓ 5 Campeonatos de Lisboa, em Júniores
- ✓ 1 Campeonato Nacional de Iniciados - 1975/1976
- ✓ 2 Campeonatos de Iniciados de Lisboa - 1988/1989 e 2003/2004

### 2.3.3 Departamento de Formação de Futebol do CFB 2011/12

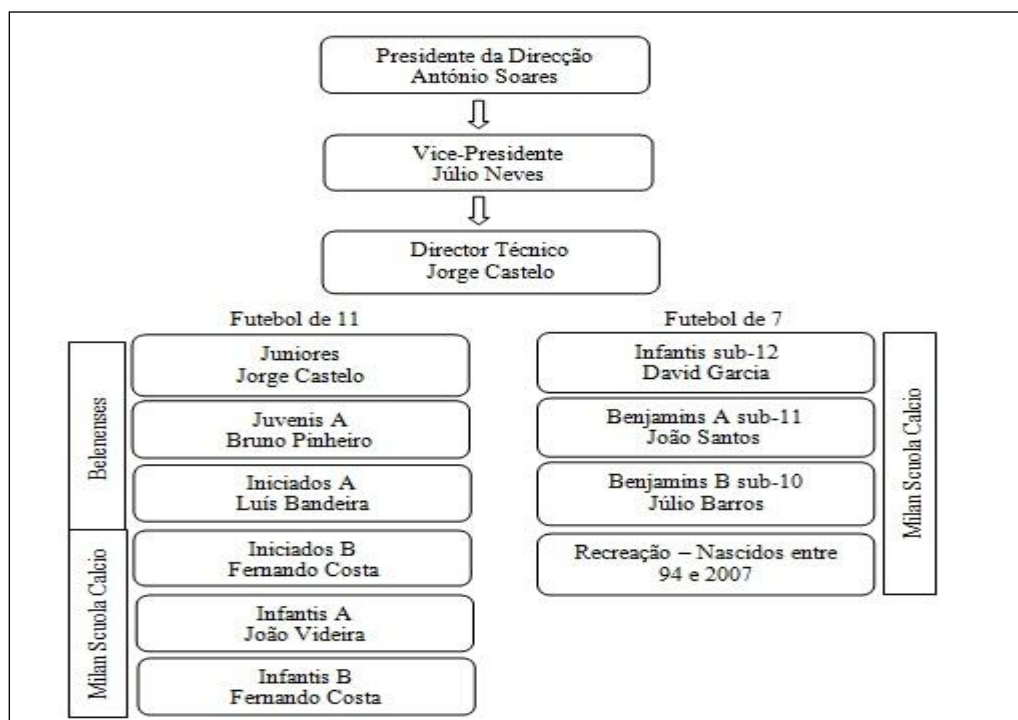


Figura 2: Organograma da Formação do CFB

Nas etapas iniciais da formação de jogadores de futebol, cruciais para o sucesso da formação de um clube com aspirações competitivas e dificuldades financeiras como o CFB, a existência de um projecto de formação com objectivos bem definidos e articulados verticalmente entre os diferentes escalões é de extrema importância. Na iniciação, onde a base

de recrutamento é maior e existe a oportunidade de cativar e fidelizar novos jogadores ao clube, a aposta desportiva poderá resultar na descoberta de jovens talentos que possam formar-se com a identidade própria do Clube. Na época 2011/12, e face à parceria que vigorava entre o CFB e a Milan Scuola Calcio (MSC), a formação do clube esteve dividida em dois projectos diferentes.

Esta parceria não se revelou positiva para o clube, no sentido de que não houve uma linha condutora idealizada para salvaguardar os interesses desportivos do Clube, uma vez que a MSC tinha a sua metodologia e objectivos próprios.

Constatou-se que não houve articulação entre os dois projectos, desvirtuando desta a forma a identidade da formação do clube. Observando também a grande rotatividade de treinadores que existe no Futebol nos dias que correm, deverá haver uma ideia de clube bem definida pelos dirigentes e treinadores. Esta ideia será idealmente expressa em documentos orientadores para que os novos treinadores que cheguem ao clube, possam assimilar objectivamente os valores e a missão do clube, ao nível da sua metodologia de treino e dos objectivos específicos para os diferentes escalões. O processo de desenvolvimento de jovens jogadores, devidamente familiarizados com uma identidade própria de clube, será optimizado e poderá “oferecer jogadores” à equipa principal, quando desde a iniciação existem referências comuns à da equipa sénior, e sejam dadas oportunidades aos jovens jogadores. A parceria com a MSC viria a cessar no fim da época desportiva.

### **2.3.4 Normas do Clube**

Existe a necessidade de definir regras comuns a todos os elementos do grupo, que terão de ser estabelecidas com bom senso, para serem sempre cumpridas e não abrir precedentes (Lourenço, 2009).

Assentes nos valores do CFB, as normas do Clube incidiram num conjunto de regras básicas que norteou a conduta dos jogadores e restante grupo de trabalho ao longo da época: Respeito pelos Directores, Treinadores, Funcionários e Colegas do clube; Pontualidade; Responsabilidade; Empenho; Comunicação de faltas com antecedência e devida justificação.



## 2.4 Recursos

O CFB é um clube com uma grande história, boa organização, e que apesar das dificuldades que atravessa, dispõe dos recursos necessários para o treino e a competição em Futebol. A equipa de Juvenis A na época de 2011/12 dispôs dos seguintes recursos:

Materiais	Logísticos	Humanos
2 Campos de treino	Fisioterapia	Director
14 Bolas	Transporte no dia do jogo	Director Técnico
2 Balizas amovíveis	Lavandaria	Delegado
Coletes	Ginásio	Treinador principal
Marcas	Sala de vídeo	Treinador adjunto
Varas		Preparador físico
Estacas		Treinador de guarda-redes
		3 Estagiários:
		1 Psicólogo e 2 Treinadores
		Massagista nos jogos

Tabela 1: Recursos do CFB

Relva



Figura 3: Fotografia do campo nº2

Sintético



Figura 4: Fotografia do campo nº3

Devido à muita utilização do campo relvado pelos diferentes escalões, assim como pelo Rugby do CFB, a nossa equipa dispôs apenas de um dia para treinar neste campo, que foi o utilizado nos jogos disputados em casa. As suas dimensões são significativamente superiores



às do campo sintético, principalmente em largura, campo em que se treinou nos restantes três dias da semana ao longo da época.

A discrepância entre as dimensões e características dos dois campos de treino foi um factor que pode não ter potenciado a eficiência da preparação da equipa. As referências espaciais dos campos em que se treina ao serem diferentes, podem ter minimizado os automatismos adquiridos ao nível da organização colectiva da equipa, e consequentemente, não tão bem aplicados em jogo. A muita carga que o relvado sofreu durante todo o ano levou a uma deteriorização que também terá condicionado a preparação da equipa no treino semanal realizado no campo, e o desempenho nos jogos disputados em casa. Na segunda fase jogou-se inclusive em casa emprestada (Trafaria), num dos três jogos que seriam realizados no restelo.

A solução ideal seria haver dois campos de treino com as mesmas dimensões e em bom estado para melhor treinar. Contudo, e face aos normais constrangimentos da gestão dos espaços disponíveis, e da pouca capacidade financeira da maioria dos clubes, o CFB ainda dispõe de boas condições para treinar.

## **2.5 Equipa Técnica**

A formação de Treinadores é conduzida tradicionalmente através das federações. No entanto, progressivamente temos vindo a assistir ao aumento do número de Treinadores com a sua formação base ser através do ensino superior.

A formação de Treinadores pela via das Federações é feita muitas vezes por antigos jogadores, que detêm um conhecimento empírico da modalidade e um conjunto de sensibilidades que os outros treinadores não têm. Esteves (2009) recorda a velha questão de qual o tipo de conhecimento mais importante dos Treinadores de sucesso: o conhecimento empírico ou o conhecimento científico? Penso que o ideal será uma conjugação dos dois, em que se pudesse agregar diferentes pontos de vista, potenciado desta forma a condução de uma equipa de Futebol.

Os treinadores da equipa técnica são todos Licenciados em Educação Física e/ou Psicologia do Desporto e tendo a sua maioria, experiência como praticante e em Treino Desportivo.

Embora tenha sido sempre bastante receptivo à exposição de opiniões e sugestões da equipa técnica, e indo ao encontro ao que refere Curado (2002) que em situação nenhuma

deverá haver comando a duas vozes, a decisão final acerca da metodologia e do processo de treino coube sempre ao Treinador Principal.

### **2.5.1 Perfil do Treinador**

Parece evidente o facto de não haver um estilo único de liderança, que o estilo de liderança deve ser adaptado à situação onde ela é exercida e nenhum líder deve-se submeter constantemente ao mesmo estilo de liderança (Chiavenato, 1997 cit. por Gomes, 2009).

A intervenção do líder, gerindo o grupo de forma a se manter coeso durante a prossecução dos seus objectivos, é determinante para o sucesso de uma organização. Treinadores de sucesso são mais afectivos pois os seus atletas estão satisfeitos com o processo em que estão envolvidos (Rodrigues, 2011), e este dado terá maior impacto nos escalões de formação.

O treinador principal da equipa é licenciado em Educação Física pela ULHT com especialização em Futebol. Detém o terceiro nível de Treinador de Futebol sendo esta a sexta época no clube tendo treinado os infantis, iniciados, juvenis e seniores como treinador adjunto. Intervém activamente na organização da formação do clube.

A sua filosofia de jogo assenta numa atitude bastante pressionante na fase defensiva e saída preferencialmente segura para o ataque.

A sua liderança apresenta um equilíbrio entre um estilo autocrático e democrático na sua relação com os jogadores e equipa, adaptando-se de acordo com as diferentes situações do dia-a-dia do clube. Inflexível no que respeita ao cumprimento das regras, assim como à exigência e responsabilização pela conduta e atitude em treino e competição, a relação que estabelece com os diferentes jogadores e grupo de trabalho reveste-se simultaneamente de um carácter de proximidade.

### **2.5.2 Dinâmica de Grupo**

Gomes (2005) refere a relevância da implementação de acções de promoção da coesão junto das equipas desportivas, pelos efeitos potencialmente positivos sobre o rendimento desportivo em atletas de diferentes modalidades e escalões competitivos.

Tuckman (1965) apresentou a teoria das fases de desenvolvimento do grupo: fase de formação, de turbulência, de normalização e de desempenho (cit. por Lourenço, 2007).

A equipa é constituída por um grupo de jogadores que jogam juntos no clube desde os Infantis, o que o torna coeso e com uma dinâmica própria e enraizada. Os novos jogadores foram ganhando o seu espaço e integrando-se progressivamente.

É curioso observar o comportamento algo hostil em relação aos jogadores que de quando em vez vieram à experiência treinar, podendo denotar um sentimento de pertença a um grupo e alguma insegurança em relação a um jogador que eventualmente agrada e seja um concorrente directo. Como refere Araújo (2009), todo o ser humano tem como objectivo principal a sua afirmação individual e só depois (se o mobilizarem nesse sentido!) será capaz de se concentrar nos interesses colectivos.

O treinador revelou sempre uma preocupação em criar um bom ambiente de trabalho assim como no relacionamento afectivo individual, nomeadamente com a preocupação demonstrada pela situação escolar e pelo ambiente familiar de cada um dos jogadores. Houve uma preocupação com os jogadores menos utilizados através de uma definição clara e sincera do seu papel dentro do grupo.

Ao longo da época decorreram iniciativas como a celebração dos aniversários no balneário, em que o elemento que fez anos trouxe o bolo e as bebidas, sofrendo as tradicionais praxes; a aplicação regular de exercícios lúdico-recreativos; obrigatório celebrar os golos em treino com o concurso da melhor coreografia; assistir ao jogo SCP vs CFB em seniores para a Taça de Portugal; Assistir ao jogo dos juvenis Oeiras Vs Leiria para o playoff de apuramento dos possíveis adversários na segunda fase; Jantares de convívio; Vídeo motivacional.

## 2.6 Formação da Equipa



Figura 5: Fotografia de Grupo

O perfil de jogador pretendido pelo CFB é um jogador com qualidade técnico-táctica, sentido de responsabilidade e com espírito de sacrifício e de equipa. A equipa é constituída por um conjunto de boas individualidades em todas as posições do campo, e é considerada no CFB, uma geração de bons jogadores. Ao longo da época por duas vezes dois jogadores foram convocados para estágios da Selecção Nacional.

A equipa foi formada com dezasseis jogadores que transitaram dos juvenis B, seis dos iniciados, uma contratação do SLB e uma do Clube Atlético Cultural (CAC). Informação qualitativa dos jogadores no Anexo II.

## 2.6.1 Dados dos Jogadores

Nome	Data de Nascimento	Nacionalidade	Posição	Clube Anterior
Patrick Costa	14-06-1995	Portuguesa	G.R.	SCP
Tomás Correia	02-09-1995	Portuguesa	G.R.	SLB
Nuno Rolo	20-01-1996	Portuguesa	G.R.	SLB
Tomás Silva	11-07-1995	Portuguesa	DD	Belenenses
Diogo Ferreira	18-09-1995	Portuguesa	DD	Belenenses
Pedro Patrício	01-01-1995	Portuguesa	DC	Odivelas
Tiago Fernandes	05-12-1996	Portuguesa	DC	CIF
Nuno Tomás C	15-09-1995	Portuguesa	DC	Odivelas
Rui Casanova	07-02-1995	Portuguesa	DC/DE	Casa Pia
Pedro Justo	29-09-1995	Portuguesa	DE	SCP
Rúben Martinho	08-03-1996	Portuguesa	DE	SCP
André Galamba	16-02-1995	Portuguesa	M	Coruchense
Francisco Duarte C	08-08-1995	Portuguesa	MDF	SLB
Fábio Meirinhos C	21-02-1995	Portuguesa	M	Vale Milhaços
Muelson Samate *	16-09-1995	Guineense	MDF	SLB
João Pedro	03-03-1995	Portuguesa	MOF	Linda-a-Velha
Renato Gonçalves	17-11-1996	Portuguesa	MOF	Belenenses
João Lucas	15-01-1996	Portuguesa	EX/M	Corroios
Fábio Faísca	15-10-1996	Portuguesa	EX	Belenenses
André Giorgi	29-09-1995	Portuguesa	AV	SCP
Miguel Mesquita	22-02-1995	Portuguesa	EX	Tenente Valdez
Rúben Fidalgo	15-12-1995	Portuguesa	AV	Odivelas
Gonçalo Gregório	14-06-1995	Portuguesa	AV/ MOF	Estoril
Gonçalo Fogaça *	10-04-1995	Portuguesa	AV	CAC

Tabela 2: Dados dos Jogadores

*- 1ª época no CFB C- Capitães



Figura 6: Posições dos Jogadores em Campo



## 2.7 Caracterização do Quadro Competitivo

O Campeonato Nacional de Juvenis A disputa-se nos seguintes moldes:

<b>1ª Fase</b>
4 Séries (A,B,C,D) de 12 equipas 22 Jogos Apuram-se para a 2ª fase os 3 primeiros de cada série Descem de divisão os últimos 3 Os 4ºs disputam um play-off de apuramento para a 2ª fase Os 9ºs disputam um play-off de permanência
<b>2ª Fase</b>
4 Zonas (1,2,3,4) de 4 equipas 6 Jogos Apuram-se os 1ºs de cada zona
<b>Apuramento do Campeão Nacional</b>
1 Grupo de 4 equipas 6 Jogos Campeão Nacional

Tabela 3: Campeonato Nacional de Juvenis A

Tendo como principal critério o pedagógico, a organização de quadros competitivos deverá contar com o papel activo de treinadores e dirigentes em detrimento de pessoal administrativo (Curado, 2010).

A pouca competitividade que existe em algumas competições de jovens explica-se, entre outros factores, por situações onde atletas de primeiro e segundo ano estão no mesmo escalão (Cruz, 2010).

No escalão de Juvenis A, única equipa que o CFB tem de Juvenis, a época acaba cedo de mais para as equipas que não disputam a fase final do apuramento de campeão. Ora como são só quatro as equipas que a disputam, a maior parte dos jogadores de 15-16 anos do nosso país estão entre quatro a seis meses sem competir, dependendo de as suas equipas terem-se qualificado para a segunda fase. Uma equipa que não se qualifique para a segunda fase, acaba a época em Janeiro e o campeonato seguinte começa em meados de Agosto. São muitos meses sem competir, e tempo precioso que se perde no processo formativo de um jovem jogador. A participação em torneios e jogos amigáveis atenua mas não resolve o problema, uma vez que como defende Castelo (2011), é na competição que um jogador se forma. Pacheco (2001) defende que em Portugal temos quadros competitivos desequilibrados no

Futebol de Formação, com uma estrutura igual à dos adultos, onde impera a “campeonite” e a eliminação dos mais fracos.

No quadro competitivo do campeonato nacional de Juvenis A, o alinhamento pré-definido da segunda fase não permite que SCP e SLB disputem a mesma zona de qualificação, o que faz com que os três grandes passem sempre à última fase, caso não haja uma surpresa. Para promover a legítima competitividade do apuramento do campeão nacional de Juvenis A, a federação não cria mecanismos para que clubes, com reais hipóteses, aspirem em chegar à fase final.

## 2.8 Histórico do CFB no Campeonato Nacional de Juvenis A (2005-2010)

1ª Fase									2ª Fase								
Edição	Class	J	V	E	D	GM	GS	PTS	Edição	Class	J	V	E	D	GM	GS	PTS
2010/11	4º	22	13	1	8	51	32	40	2009/10	2º	6	4	0	2	16	15	12
2009/10	3º	22	11	7	4	49	25	40	2008/09	3º	6	1	2	3	7	12	5
2008/09	1º	22	16	5	1	61	13	53	2007/08	3º	6	1	2	3	3	6	5
2007/08	3º	22	13	4	5	48	24	43	2006/07	3º	6	2	1	3	4	5	7
2006/07	4º	22	14	1	7	55	18	43	2005/06	4º	6	1	0	5	5	13	3
2005/06	3º	22	13	5	4	52	26	44									

Tabela 4: Histórico do CFB no Campeonato Nacional de Juvenis A

## 2.9 Análise da Época Anterior

Na época anterior a equipa não se apurou para a segunda fase pela primeira vez em cinco anos. Com o mesmo treinador principal e diferente equipa técnica, a equipa teve um mau início de época ocupando à sexta jornada o último lugar com apenas um empate. A partir da sétima jornada a situação inverteu-se, e com seis vitórias consecutivas foi progressivamente subindo na tabela. Terminou a primeira fase em quarto lugar o que lhe garantiu o *play-off* de apuramento para a segunda fase. Viria a perder com o Vitória de Setúbal com uma vitória em casa por 2-1 e uma derrota fora por 1-0.

## 2.10 Campeonato Nacional 2011/12 de Juvenis A Série C

	<b>FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL</b>	
<b>CLUBES PARTICIPANTES</b>		
<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES B - 2011 / 12</b>		
<b>1ªFASE-SERIE C</b>		
<b>SPORT LISBOA BENFICA, FUTEBOL SAD (1023)</b> (3619) CAMPO 1 CAIXA FUTEBOL CAMPUS (RELVADO)	.....	<b>SEIXAL</b>
<b>ASSOCIACAO ACADEMICA SANTAREM (30)</b> (417) CAMPO ESCOLA SUPERIOR AGRARIA (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>SANTAREM</b>
<b>CLUBE AMADOR DESPORTOS ENTRONCAMENTO (216)</b> (4106) CAMPO 2 COMPLEXO DESPORTIVO BONITO (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>ENTRONCAMENTO</b>
<b>FUTEBOL CLUBE ALVERCA (471)</b> (236) CAMPO FUTEBOL CLUBE ALVERCA (RELVADO)	.....	<b>ALVERCA DO RIBATEJO</b>
<b>ATLETICO CLUBE MALVEIRA (137)</b> (1912) CAMPO JOSE ALEGRE-SINTETICO (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>MALVEIRA</b>
<b>SPORT CLUBE UNIAO TORREENSE (1004)</b> (1873) CAMPO LUIS P SARREIRA (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>SOBREIRO CURVO - TORRES VEDRAS</b>
<b>CLUBE FUTEBOL OS BELENENSES (327)</b> (1534) CAMPO Nº2 ESTÁDIO RESTELO (RELVADO)	.....	<b>LISBOA</b>
<b>ASSOCIACAO ACADEMICA COIMBRA-O.A.F. (211)</b> (3144) CENTRO DE TREINOS DO LUSO (RELVADO)	.....	<b>LUSO - MEALHADA</b>
<b>SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - FUTEBOL, SAD. (1095)</b> (1331) CAMPO Nº 1 ACADEMIA SPORTING (RELVADO)	.....	<b>ALCOCHETE</b>
<b>UNIAO DESPORTIVA LEIRIA (1139)</b> (51) CAMPO DA MATA (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>QUINTAS SIROL - STA EUFEMIA</b>
<b>REAL SPORT CLUBE (710)</b> (137) CAMPO Nº 2 REAL SPORT CLUBE (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>MASSAMÁ - QUELUZ</b>
<b>SPORTING CLUBE POMBAL (1094)</b> (396) CAMPO DR. ARMANDO LOPES CAROLINO (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>POMBAL</b>

Figura 7: Equipas da Série C


	<b>FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL</b>	
<b>CLUBES PARTICIPANTES</b>		
<b>CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES B - 2011 / 12</b>		
<b>2ªFASE-ZONA 4</b>		
<b>4º CLASSIFICADO SÉRIE C/D (9603)</b> )	.....	
<b>CASA PIA ATLETICO CLUBE (180)</b> (364) EST. PINA MANIQUE, CAMPO Nº 3 (RELVADO SINTÉTICO)	.....	<b>LISBOA</b>
<b>CLUBE FUTEBOL OS BELENENSES (327)</b> (1534) CAMPO Nº2 ESTÁDIO RESTELO (RELVADO)	.....	<b>LISBOA</b>
<b>SPORTING CLUBE DE PORTUGAL - FUTEBOL, SAD. (1095)</b> (1331) CAMPO Nº 1 ACADEMIA SPORTING (RELVADO)	.....	<b>ALCOCHETE</b>

Figura 8: Equipas da Zona 4



## **2.11 Definição de Objectivos**

Devido à grandeza e história do clube, consubstanciada pelo seu histórico nas diferentes competições, o CFB deve ter sempre objectivos de resultado ambiciosos, devendo esses objectivos estarem presentes no processo de formação dos seus atletas.

O objectivo principal é dotar os atletas de capacidades para conseguir subir de escalão e se possível chegar a profissional. A componente social e educativa é valorizada, complementando a vertente desportiva. Incute-se desde cedo nos jogadores do CFB, o sentido de responsabilidade e o respeito por todos os envolvidos na instituição e no Desporto em geral.

### **2.11.1 Objectivos Gerais do Clube**

Formar e ganhar é a premissa pela qual se rege o processo de formação no Clube. Procura-potenciar o desenvolvimento integral e multilateral do jovem jogador, quer a nível individual quer a nível colectivo, assim como, a obtenção de resultados desportivos ambiciosos.

Ao longo do processo formativo dos jovens jogadores do Clube, visa-se de uma forma progressiva, a melhoria das capacidades cognitivas e de leitura do jogo, estimulando a boa tomada de decisão face aos diferentes momentos do jogo.

### **2.11.2 Objectivos Específicos da Equipa**

Foram estabelecidos para a equipa de Juvenis A os objectivos desportivos de atingir o terceiro lugar na primeira fase, alcançando desta forma o apuramento directo para a segunda. Uma vez na segunda fase, foi traçado o objectivo realista e alcançável de ficar em segundo lugar, sem contudo, a equipa não deixar de lutar pelo apuramento para a fase final.

A equipa técnica propôs-se igualmente a promover a transição para os juniores, aos jogadores de segundo ano da equipa.

## 2.12 Modelo de Jogo

O modelo de jogo é a idealização feita pelo Treinador da forma específica de jogar, para uma determinada equipa em função das características do clube e dos jogadores. O modelo de jogo não é um ponto de chegada, é uma estação, uma vez que não há modelo de jogo que não tenha tendência para evoluir (Castelo, 2010), até porque, sendo a modelação uma aproximação ao real, nenhum sistema complexo pode ser redutível a um modelo explicativo (Garganta, 1997).

É através dos princípios do modelo de jogo que se desenvolve a organização colectiva e individual dos jogadores, e que se expressa num padrão de comportamentos que o treinador objectiva para a equipa (Oliveira cit. por Silva, 2008). Este padrão de comportamentos terá necessariamente de estar em consonância com a cultura do clube ou caso contrário, dificilmente o treinador terá sucesso (Azevedo, 2011). Não basta ao treinador ter uma concepção pessoal do jogo, mas também, tem de ter a sensibilidade de se adaptar à filosofia da organização que representa.

Sendo o CFB um clube com ambições desportivas em todos os escalões da formação, habituado a lutar pelos lugares cimeiros sempre que compete, o treinador teve a necessidade de adaptar a sua concepção de jogo à realidade do clube. Deste modo, e tendo em conta igualmente o histórico na competição, a forma de jogar idealizada foi a de se impor sempre ao adversário, gerindo e assumindo o ritmo de jogo, à excepção dos embates com SLB e SCP.

Através do modelo de jogo, o treinador e jogadores desenvolvem uma dada forma de jogar, com determinados princípios de acção (Silva, 2008).

O modelo de jogo assenta nos comportamentos pretendidos para os diferentes momentos do jogo. Oliveira (2004) cit. por Azevedo (2011), distingue quatro momentos do jogo: o momento de organização ofensiva que é caracterizado pelos comportamentos assumidos pela equipa quando tem a posse de bola, com o objectivo de preparar e criar situações de finalização para marcar golo; o momento de transição ataque-defesa que é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após a perda de bola; o momento de organização defensiva que caracteriza-se pelos comportamentos da equipa assumidos pela equipa quando não tem a posse de bola, procurando organizar-se de forma a impedir o adversário de preparar e de criar situações de golo, evitando-o; o momento de transição defesa-ataque que é caracterizado pelos comportamentos que se devem adoptar durante os segundos imediatos à conquista da bola. No momento da organização ofensiva Sá (2011) faz referência a três fases para a decompor: a fase de construção, entendida como o início da

organização que usualmente ocorre numa zona mais recuada e com a equipa adversária atrás da linha da bola; a fase de criação, que ocorre quando a bola entra no bloco adversário; e a fase de finalização que diz respeito aos movimentos de conclusão da jogada.

### **2.12.1 Sistema e Métodos de Jogo**

Bangsbo & Peitersen (2000) referem que o sistema 4x3x3, com os seus três atacantes, é um sistema ofensivo por natureza, onde o meio-campo pode assumir uma postura mais ofensiva ou defensiva, de acordo com a utilização de um ou dois médios defensivos. Zauli (2002) defende que o papel do treinador, especialmente na formação, é o de simplificar as tarefas. Assim refere que a utilização do 4x3x3 será justificável nos escalões jovens, na medida em que é mais fácil identificar as funções das diferentes posições em campo (defesas, médios, extremos, avançados), permitindo uma distribuição e ocupação dos jogadores no terreno de jogo mais racional no 4X3X3 do que no 4x4x2. (Mourinho cit. por Oliveira et al., 2006).

Bangsbo & Peitersen, (2000) referem que o método de jogo ofensivo de ataque posicional (AP) é caracterizado por uma meticulosa fase de construção, mantendo a posse de bola pacientemente pela linha defensiva, com muitos passes entre os defesas e os médios durante as tentativas de criar espaços no sector ofensivo.

O método de jogo defensivo de zona pressionante caracteriza-se pela preocupação em fechar colectivamente os espaços de jogo mais valiosos, colocando a equipa adversária, e em particular o jogador em posse de bola, sob forte constrangimento espaço-temporal (Amieiro, 2005). Lucchesi (2003) defende que a capacidade de a equipa trabalhar em conjunto é um factor essencial para o sucesso deste método defensivo.

Na definição do modelo de jogo da equipa dos Juvenis A do CFB, foram tidos em conta todos os elementos de caracterização do Clube, adaptados à concepção de jogo do Treinador Principal.

## **2.13 Modelo de Jogo – CFB Juvenis A 2011/12**

### **2.13.1 Organização Ofensiva**

Sistema – 4x3x3 com 2 médios defensivos

4x4x2 losango - (alternativo) nos jogos contra SLB e SCP

Método de jogo - Preferencialmente o ataque posicional

#### **Construção do processo ofensivo**

Circulação de bola segura e paciente pela linha defensiva, com apoio dos dois médios defensivos (MDF) para a variação de centro de jogo (VCJ); Durante a circulação de bola pela linha defensiva, os dois MDF procuram criar linhas de passe em zonas interiores através de mobilidade após o controlo de bola por parte dos defesas.

Em saída organizada – Protecção ao guarda-redes (GR) com abertura de espaços: 1. Defesa Central (DC) abre e Defesa Lateral (DL) sobe enquadrando-se para o ataque, 2. DC faz cobertura ao jogador com bola, 3. DC sobe com bola sem deixar fechar a linha de passe, 4. DC passe longo na diagonal para extremo (EX) ou aproveitamento de espaço nas costas do adversário.

Em saída através de pontapé de baliza – EX disputa a primeira bola e Avançado (AV) /Médio Ofensivo (MOF)/MDF/DL desse corredor, a segunda bola.

#### **Criação de situações de finalização**

Objectividade após VCJ com mudança de velocidade e exploração do corredor lateral (CL); Alternar jogo interior com jogo exterior - sem pressão faz jogo interior com o MOF a dar apoio interior aos EX; Quando bola se encontra no EX em condução para zonas interiores, DL faz desmarcação em profundidade passando nas costas do EX a procurar situações de cruzamento; Passe entre linhas e movimentos de ruptura explosivos com *timing* das desmarcações circulares do AV, procurando explorar o espaço entre DC e DL da linha defensiva adversária.

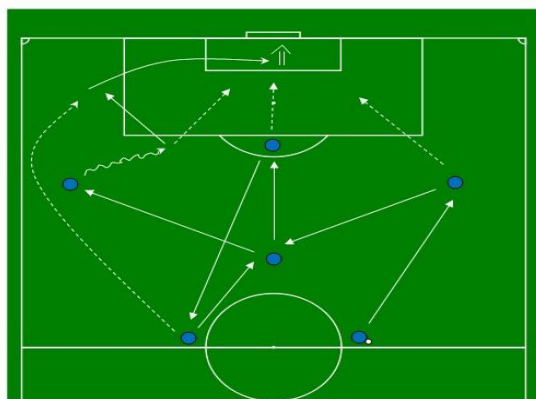


Figura 9: Combinação Tática 1



Figura 10: Combinação Tática 2

### Finalização

Com a bola controlada pelo EX no CL do sector ofensivo, aplicar os cruzamentos de referência: a) antes de chegar perto da área, este deve ser muito tenso tentando colocar a bola entre a linha defensiva adversária e o guarda-redes b) Dentro da área e perto da linha de fundo, deve tentar assistir para o segundo poste passando a bola por cima do GR c) Perto da linha de fundo e fora da área, cruzamento deve ser forte ao primeiro poste.

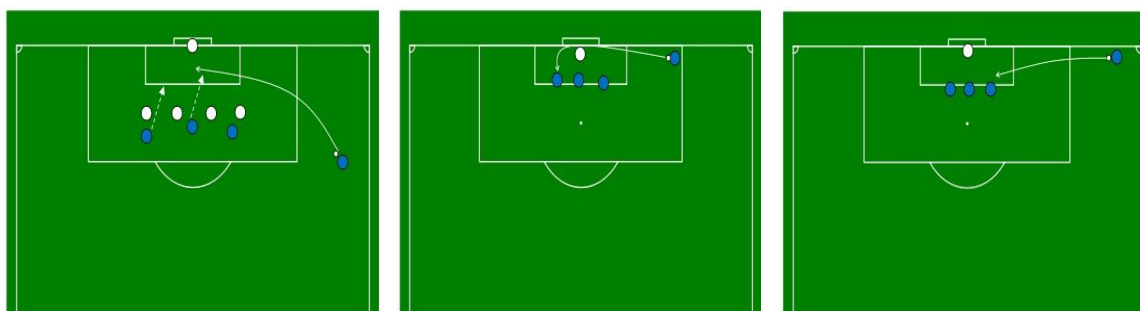


Figura 11: Cruzamentos de Referência



Figura 12: Zonas de Finalização

### Zonas de finalização:

AV entra ao 1º poste;  
EX do lado oposto ao 2º poste  
DL do lado da bola na cobertura ofensiva  
MOF na marca de penalty;  
MDF à entrada da área

### 2.13.2 Transição Defensiva

Rápida pressão na zona de perda de posse de bola; Impedir a profundidade do jogo adversário no momento da perda de bola atrasando o ataque; Se necessário cometer falta no meio-campo ofensivo para permitir a reorganização defensiva e evitar contra-ataques de risco para a equipa; Agressividade na zona de pressão impedindo a VCJ; Distinção entre pressionar e atrasar o ataque permitindo a reorganização defensiva - a equipa escolhe a bola e o *timing* para pressionar colectivamente em que os momentos favoráveis são: o adversário estar de costas, passe de risco e pelo ar, má recepção ou a presença momentânea de vários elementos no sector ofensivo.

### 2.13.3 Organização Defensiva

Sistema – 4x3x3 com dois médios defensivos

Método de jogo – Zona pressionante

Bloco médio-alto com a linha defensiva ao nível do grande círculo; Sempre que possível não deixar sair a jogar com pressão alta no limite da grande área e no DL, principalmente contra equipas com qualidade no AP e na fase de construção; Impedir VCJ; No pontapé de baliza adversário troca de posição entre MDF e DC para disputar a primeira bola com aproximação dos sectores para disputar a segunda.

**Bola no corredor central na construção adversária:** Avançado a meio do ½ campo ofensivo; EX e MOF ligeiramente mais atrás fechando linhas de passe interiores; MDF ligeiramente atrás da linha de meio campo; os quatro defesas em linha ligeiramente atrás dos MDF; Quando a bola entra nos corredores laterais toda a equipa defende em dois corredores com marcação individual no lado da bola.

**Bola no corredor lateral na construção adversária:** Zona de pressão nos corredores laterais no meio-campo ofensivo; AV pressiona linha de passe para o DC mais próximo do centro de jogo; EX pressiona DL adversário com bola; MOF pressiona linha de passe para o MDF adversário; EX contrário no corredor central, fechando espaço interior mas preparado para pressionar o DC mais longe do centro de jogo caso lhe seja passada a bola; MDF e DL dão cobertura a esta zona pressionante; DC e DL contrário dão equilíbrio à estrutura defensiva

posicionando-se em linha no corredor central; No último terço defensivo, em situações de cruzamento, marcação individual dentro de área.



Figura 13: Zona de Pressão

#### 12.13.4 Transição Ofensiva

Procurar retirar a bola da zona de pressão e só depois organizar o processo ofensivo; VCJ após recuperação da posse de bola; Quando recupera bola garantir 2/3 passes em segurança para valorizar a manutenção da posse de bola (MPB); Distinguir entre contra-ataque (CA) e AP: Contra-ataque ou ataque rápido no caso de no momento da recuperação da posse de bola a equipa adversária se encontrar desequilibrada com extremos e avançado como referência; AP no caso de no momento da recuperação de posse de bola a equipa adversária se reorganizar rapidamente.

#### 12.13.5 Esquemas Tácticos

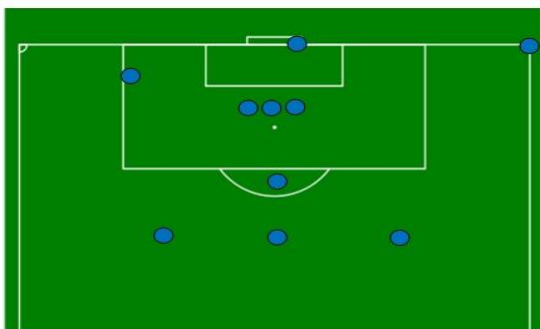


Figura 14: Cantos Ofensivos



Figura 15: Cantos Defensivos

## **2.14 Plano Anual**

Há, em regra, três períodos em cada grande ciclo de treino (anual ou semestral): o preparatório, o competitivo e o de transição (Matvéiev, 1991). A existência destes três períodos é consensual na literatura, fracionando deste modo o macroplaneamento da preparação de um atleta ou de uma equipa para a competição anual.

Constata-se que a periodização sofreu uma construção histórica a partir das modalidades individuais, em que a fisiologia explicava e orientava a periodização do treino (Curado, 2010). Esta metodologia revelou-se com o tempo desajustada para os JDC, entre outros factores, pela existência de um período preparatório muito longo e pouco específico com as características destas modalidades, (Proença, 2010).

Em virtude da pouca especificidade na periodização convencional em relação aos JDC, e uma vez que se pretende manter a forma desportiva ao longo da época, e não em determinados picos (Faria cit. por Oliveira et al., 2006), a periodização evoluiu de forma a responder às necessidades dos Treinadores. No caso do Futebol, estes procuram preparar os seus atletas e as suas equipas não em função dos aspectos físicos, mas sim sob a égide de um determinado modelo de jogo para a equipa, em que o físico e as outras vertentes da forma desportiva pretendida, é exclusiva desse modelo de jogo em particular (Frade cit. por Silva (2008).

A periodização actual direcciona-se no sentido de ser mais uniforme nos conteúdos abordados ao longo da época, em que desde o primeiro treino da época se começa a trabalhar em especificidade (Castelo, 2010), e de acordo com as características da organização de jogo pretendida pelo treinador.

Na equipa de Juvenis A do CFB, a preparação da equipa iniciou-se desde o primeiro microciclo direccionada para a forma de jogar da equipa, em que entre outros elementos, logo na primeira semana de treinos foram abordados alguns movimentos padronizados ofensivos, nos quais a equipa se baseou ao longo da época. A organização ofensiva foi inicialmente abordada em relação à organização defensiva da equipa.

Nas cinco semanas iniciais da época houve um volume de treino superior às restantes, com cinco sessões semanais de treino e um aumento progressivo da intensidade das mesmas nos microciclos iniciais. A última semana de treino antes do início da competição já contemplou o padrão das quatro sessões semanais de treino que se registou ao longo do período competitivo.



Foram realizados cinco jogos treino durante o período preparatório.

No período competitivo houve uma regularidade ao nível do volume e da intensidade de treino, assim como nas rotinas de trabalho com a aplicação dos exercícios específicos do modelo de jogo da equipa. Através da repetição sistemática, procurou-se promover a estabilização da forma desportiva a nível individual e colectivo.

Em função do quadro competitivo, a época teve algumas paragens e diferenças entre as duas fases competitivas (Anexo III). Foi necessário proceder a alguns ajustamentos ao microciclo padrão, nomeadamente quando a equipa disputou dois jogos por semana. Estes ajustamentos reflectiram-se no menor volume de treino que a equipa realizou, devido à necessidade de promover a recuperação necessária entre dois jogos separados por poucos dias.

O treinador principal, regendo-se pelas novas tendências da periodização do treino não separou as suas componentes, integrando-as de uma forma subalterna ao modelo de jogo pretendido para a equipa. Assim, e sendo a forma desportiva um conceito global e abrangente, e os índices físicos não explicarem por si a quebra ou o desenvolvimento do desempenho de um jogador de Futebol, a equipa técnica decidiu a não realização de baterias de testes físicos no decorrer da época.

Porém, a não existência de testes físicos ao longo da época implicou que não houvesse elementos de comparação intra e inter-jogadores acerca da evolução ou queda do seu rendimento físico.

No período de transição houve uma diminuição do volume e da intensidade de treino. Os objectivos deste período prenderam-se maioritariamente com a observação de jogadores e da definição do plantel para a época seguinte.

### 3. Planificação Estratégica

A planificação estratégica é consubstanciada pela elaboração de planos de intervenção que, se traduzem em modificações pontuais e temporárias da expressão táctica de base da equipa, isto é, da sua funcionalidade geral (Castelo, 2009). A planificação estratégica representa a sistematização diária e semanal do conjunto de tarefas a realizar com vista à preparação da equipa para o próximo jogo.

Pese embora as características do adversário mudem de jogo para jogo, são necessárias rotinas de treino que sejam regulares ao longo da época.

Ao longo da temporada houve um conjunto de rotinas na organização dos trabalhos da preparação da equipa, e que se mantiveram durante a totalidade da época desportiva. O treinador teve a necessidade de criar um microciclo padrão de treinos com um conjunto de exercícios específicos para a sua forma de jogar, incidindo nos princípios do seu modelo de jogo. O microciclo padrão contemplou igualmente, durante seis semanas, o treino de força básica. A observação dos adversários em competição foi uma regularidade ao longo da época.

#### 3.1 Treino de Força Básica

Foi decidido pela equipa técnica a aplicação de um treino de força básica para os jogadores, com o principal objectivo de aumentarem a sua capacidade de treino das capacidades específicas da modalidade, complementando assim a sua preparação em campo (Soares, 2005). Sendo jogadores do escalão de Juvenis A (sub-17), estão no fim do período pubertário e já com o seu sistema musculo-esquelético suficientemente desenvolvido para o treino de força básica (Adelino, Vieira & Coelho, 2000). O tipo de força predominante em Futebol é a resistência de força e a força explosiva (Reilly, 2007).

Após uma caracterização do jogador ao nível da sua experiência no treino com cargas e do seu histórico de lesões, foi realizada uma avaliação inicial através do método de uma repetição máxima (RM). Este método foi utilizado por uma questão de simplicidade para o cálculo da intensidade das cargas de treino (Soares, 2005). Reynolds, Gorgen & Robergs, (2006) referem que deve-se obter a RM através do *supino* para os membros superiores e do *leg press* para os membros inferiores. Dada a limitação do tempo disponível para a utilização do ginásio pela equipa, a realização do teste de 1RM realizou-se apenas nestes aparelhos.

Foi desenvolvido um plano de treino (Anexo IV) em que os exercícios escolhidos tiveram em conta:

- ✓ Os recursos materiais (máquinas disponíveis);
- ✓ A escolha de exercícios de execução simples com foco na sua execução técnica para melhorar o desempenho e promover autonomia e prevenção de lesões, dada a sua prevalência na realização do treino de força, ao nível dos pulsos, costas e joelhos (Reilly, 2007);
- ✓ A alternância entre trem inferior e superior; A progressão na aplicação de cargas e na velocidade de execução - resistência de força com velocidade média de execução, e força explosiva com velocidade de execução rápida (ACSM, 2009);
- ✓ O treino em circuito, uma vez que o treino organizado desta forma aumenta a motivação dos praticantes (Adelino et. all, 2000) e permite a realização do treino a vários jogadores em simultâneo;
- ✓ O enfoque nos grandes grupos musculares em que durante os primeiros anos de prática devem privilegiar-se os exercícios de carácter geral (NSCA, 2009).

O plano de treino previu a realização de dois treinos semanais com a duração de aproximadamente 30 minutos cada, com a condição de serem realizadas até quinta-feira para não provocar desgaste para o jogo de Domingo. Foi realizado na fase inicial do período competitivo e teve uma duração de seis semanas com o foco no treino de resistência de força, com cargas entre 40 e 60% de 1RM e uma série com 12 a 15 repetições em cada estação do circuito (NCSA, 2009), equivalente a sensivelmente 30 segundos, com velocidade moderada de execução. Entre as estações do circuito houve uma pausa de 30 segundos e o plano contemplou a realização de duas voltas ao circuito.

Em conjunto com o treino de força foi disponibilizado aos jogadores um plano de nutrição (Anexo V), que teve por objectivo promover rotinas de alimentação, complementando o treino, ao nível do aporte energético necessário e ideal para o rendimento desportivo (Horta, 2011).

Foi aplicado ao longo da época o programa de prevenção de lesões “*the eleven*”, constituído por um conjunto de exercícios que focam a estabilização do core, o treino excêntrico dos músculos das coxas, o treino propriocetivo, a estabilidade dinâmica e a força

explosiva, sendo que os seus benefícios verificam-se na melhoria do desempenho em treino e competição, assim como, na prevenção de lesões (F-MARC, 2003).

### **3.2 Observação das Equipas Adversárias**

Decorrente da planificação estratégica, a observação da equipa adversária influenciará alterações pontuais e temporárias para determinado momento/jogo sem contudo haver alteração na planificação conceptual, ou seja, nos grandes princípios do modelo de jogo idealizado para a equipa.

Só devemos alterar o que não vai diminuir o rendimento da equipa, sendo que o elemento surpresa não pode ser uma limitação e consequentemente tem de ser treinado (Castelo, 2011).

Na observação e estudo da equipa adversária, provavelmente, o principal objectivo é o de identificar os pontos fortes que podem ser potenciados ou contrariados, e os aspectos negativos que sugerem o que não está a correr bem ou que devem ser explorados, com vista à obtenção de um bom desempenho competitivo (Carling, Williams & Reilly, 2005).

No fundo, pretende-se identificar e simplificar a sua organização de jogo, desmontando o seu modelo de jogo, eliminando os aspectos de ordem casuística e analisando os factores que derivam claramente de uma ordem organizacional (Castelo, 2009).

A observação do jogo reporta-se portanto ao estudo da competição, de modo a quantificar e qualificar a efectividade das suas acções, em todos os seus domínios (Vieira, 2010). A análise qualitativa, segundo o mesmo autor, incide maioritariamente sobre a caracterização do sistema de jogo (ofensivo e defensivo); a caracterização dos momentos do jogo (organização defensiva, transição ofensiva, organização ofensiva e transição defensiva); circulações tácticas tipo; bolas paradas; jogadores preponderantes ofensiva e defensivamente e a análise global da equipa.

Carling, Williams & Reilly (2005) descrevem na figura abaixo o ciclo de treino de uma equipa de Futebol.

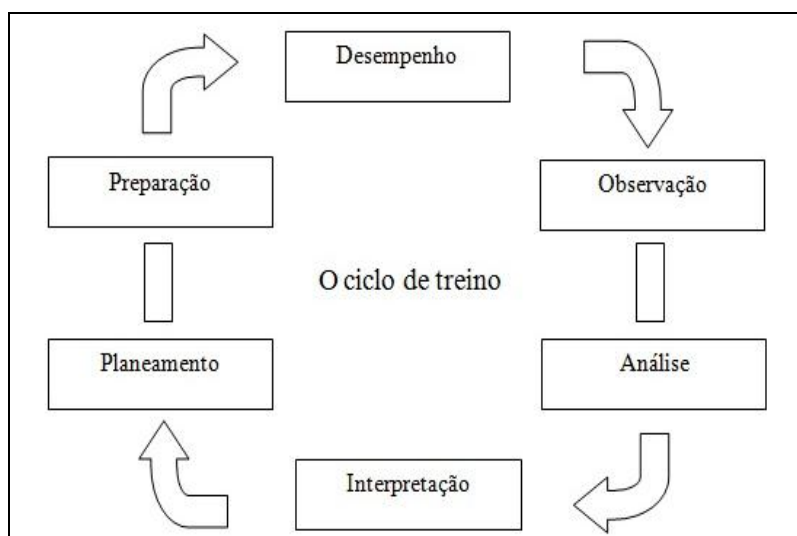


Figura 16: O Ciclo de Treino

A imensa quantidade informativa que o treinador dispõe, através dos avanços recentes nesta área do treino e dependendo dos recursos existentes, tem que ser filtrada cada vez melhor. Os dados obtidos devem ser analisados sem sobrevalorização nem subestimação do adversário, e são o ponto de partida para a adaptação do seu modelo de jogo ao modelo do seu oponente (Castelo, 2010).

Foi decidido pela equipa técnica a observação e filmagem dos adversários em jogo pelos treinadores estagiários. As observações realizadas tiveram as limitações de basearem-se no máximo em dois jogos do adversário e pelo ângulo reduzido de algumas filmagens. A estratégia e o comportamento das equipas muda em função do adversário e da própria imprevisibilidade do jogo, pelo que a observação de menos de três jogos pode prejudicar a obtenção de informação consistente sobre as suas características (Ribeiro, 2009).

A informação recolhida permitiu assim, a análise qualitativa do modelo de jogo do adversário, apenas nos jogos observados pelos estagiários.

Foi desenvolvido um modelo de relatório de observação (Anexo VI) baseado na caracterização do adversário nos diferentes momentos do jogo, de acordo com as prioridades do treinador principal.

O relatório resultante foi entregue ao treinador principal às segundas-feiras, em tempo útil para melhor planear a semana de trabalho. Os jogos da equipa foram igualmente filmados e em função do desempenho e da decisão do treinador principal, foi feita uma análise à prestação da própria equipa através de uma selecção de imagens de vídeo focando os aspectos

positivos e negativos da prestação competitiva, de acordo com o plano de jogo para determinado confronto, e como pano de fundo, os princípios do modelo de jogo da equipa.

Foram utilizados os softwares LongoMatch, Kinovea e Moviemaker, gratuitos e de fácil utilização, para a edição de vídeo e categorização dos momentos do jogo. Foi utilizada uma câmara de vídeo Toshiba Camileo S20 HD para o registo das filmagens.

As reuniões de análise da equipa e do adversário decorreram na sala de vídeo que dispunha de um projector e uma tela, e foram realizadas no formato de apresentações em PowerPoint. Decorreram às quintas-feiras com todo o grupo de trabalho e foram lideradas pelo Treinador Principal com a colaboração dos treinadores estagiários. Tiveram uma duração de aproximadamente 30 minutos com o intuito de serem objectivas e não desviar o foco atencional do grupo de trabalho. Exemplos de observações no Anexo IV.

### 3.3 Microciclo Padrão

A partir da última semana do período do período preparatório existiram um conjunto de regularidades que se mantiveram durante o período competitivo.

Grandes Regularidades
4 Treinos semanais
2 Folgas - dia antes e dia a seguir ao jogo
Jogo ao Domingo
Treinos de 90 minutos
1 Treino/semana na relva - desvantagem na preparação para os jogos em casa; mau estado da relva e consequências na forma de jogar
3 Treinos/semana no sintético – campo com dimensões reduzidas, principalmente em largura
Periodização em função do modelo de jogo
Maioritariamente exercícios competitivos nas sessões de treino
Vídeo à quinta-feira
Realização de jogos-treino nas paragens competitivas

Tabela 5: Grandes Regularidades dos Microciclos

A equipa treinou usualmente quatro vezes por semana, permitindo a que tivesse duas folgas semanais. As folgas encontram-se no dia anterior e após a competição, e permite desta forma uma gestão da preparação e da recuperação do esforço do jogo de Domingo. A existência de duas folgas semanais permite também aos jovens jogadores, conciliarem a sua vida escolar e familiar, consideradas igualmente importantes pela equipa técnica para o seu desenvolvimento pessoal e o seu sucesso desportivo.

A preparação da equipa ao longo da época foi sempre perspectivada em função do modelo de jogo da equipa.

### 3.4 Microciclo com um Jogo por Semana

2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sáb	Dom
	Ginásio 17:30	Ginásio 17:30	Ginásio 20:00	Treino 18:00		
	Treino 18:00	Treino 18:00	Vídeo 20:30	Sintético		
	Sintético	Sintético	Treino 21:00			
			Relva			
	Balanço do jogo/ Projeção do próximo	Aplicação do “eleven”	Descontextualizado  MPB	Descontextualizado  MPB		
	Lúdico/recreativo	Descontextualizado	Sectorial	Sectorial		
<b>Folga</b>	Coordenação	MPB	Metaespecializado	Finalização	<b>Folga</b>	<b>Jogo 11:00</b>
	MPB	Padronizado	Competitivo Gr +10x10+Gr	Competitivo Gr +10x10+Gr		
	Finalização	Finalização				
	Competitivos Gr +6x6+Gr	Competitivo Gr +6x6+Gr				
	-Intensidade	+ Intensidade	+ Intensidade	-Intensidade		

Tabela 6: Microciclo com um jogo por semana

O treino de terça feira foi dedicado à recuperação activa e aos princípios mais parcelares do modelo de jogo, onde os exercícios foram realizados em espaços mais pequenos e com uma intensidade mais reduzida.

Na quarta feira o espaço de jogo dos exercícios aumentou e treinou-se numa organização mais geral da equipa, com maior intensidade na realização dos exercícios, promovendo a articulação e sincronização entre os sectores de jogo. Quinta-feira foi o dia de treinar na relva em que a prioridade deste dia da semana foi, para além da adaptação ao campo, treinar em exigências semelhantes à da competição, no espaço regulamentar de jogo, e segundo a estratégia para o próximo adversário. O treino de sexta-feira foi dedicado igualmente à organização colectiva e à simulação de cenários de jogo tendo em conta as características do próximo adversário. Foi um treino com um desgaste semelhante ao de quinta-feira.

### 3.5 Microciclo com dois jogos por semana – 2ª Fase

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Treino 18:00 Sintético			Vídeo 20:30 Treino 21:00 Relva	Treino 18:00 Sintético		
Descontextualizado			Lúdico/recreativo	Descontextualizado		
Competitivo Gr +10x10+Gr	<b>Jogo 11:00</b>	<b>Folga</b>	Competitivo Gr +10x10+Gr	MPB Sectorial Competitivo Gr +10x10+Gr	<b>Jogo 11:00</b>	<b>Folga</b>

Tabela 7: Microciclo com dois jogos por semana

Este microciclo foi aplicado maioritariamente na segunda fase que decorreu entre 12 de Fevereiro e 10 de Março. Neste período, a equipa disputou os seis jogos que compunham a competição, e houve a necessidade de ajustar o microciclo semanal face à ocasião em que a equipa realizou dois jogos por semana.

As sessões de treino tiveram uma duração de sessenta minutos e uma intensidade mais reduzida em relação ao microciclo mais regular. Em função de um maior desgaste físico



proveniente de um aumento da carga competitiva, houve a necessidade de promover a gestão do esforço aos jogadores. Dividiu-se o grupo entre os jogadores mais utilizados e os restantes.

Estes últimos, nos treinos de recuperação a seguir aos jogos, foram alvo de um maior desgaste com a realização de exercícios competitivos através de jogos reduzidos. O grupo de jogadores mais utilizado fez treino de recuperação activa através da realização de exercícios lúdico-recreativos. Nos treinos de quinta e sexta-feira os conteúdos de treino foram maioritariamente exercícios competitivos em jogo formal de Gr+10x10+Gr. Através da realização destes exercícios treinou-se a estratégia de jogo em função do adversário e o sistema alternativo do 4x4x2 nos confrontos com o SCP.

Exemplos de microciclos encontram-se no Anexo VI.

### **3.6 Exercícios de Treino**

Na introdução a um novo exercício existe um processo de adaptação aos objectivos, às componentes críticas e à dinâmica da sua realização. Assim é necessário tempo e repetição para que a eficiência da sua aplicação seja otimizada. Proença (2010) refere que sem repetição não há melhoria, não há aprendizagem, não há consolidação, uma vez que a repetição nunca é exactamente igual. Por outro lado, e como refere Castelo (2010), no treino não se deve ser fundamentalista e o Treinador deverá ser flexível. Assim deverá haver variedade de conteúdos de treino, sem contudo desvirtuar os princípios da concepção de treino e de jogo do treinador, assentes em regularidades que se mantêm ao longo da época.

Os exercícios de treino deverão ser específicos em função do modelo de jogo, do desempenho no último jogo e das características do próximo adversário (Silva, 2008).

Para o efeito dos exercícios ser mais eficiente deverá igualmente haver uma sequenciação na sua aplicação, em que os objectivos de um exercício estejam em consonância com o próximo e o anterior, e que as sessões de treino repercutam-se nas seguintes (Castelo, 2010).

Os exercícios aplicados deverão ser congruentes com a forma de jogar e com as características dos jogadores.

O sucesso obtido em treino e em competição, está em relação directa com a eficácia do próprio exercício (Castelo, 2009).

O mesmo autor defende que os métodos de treino decorrem da lógica do jogo, agrupando da seguinte forma os exercícios:

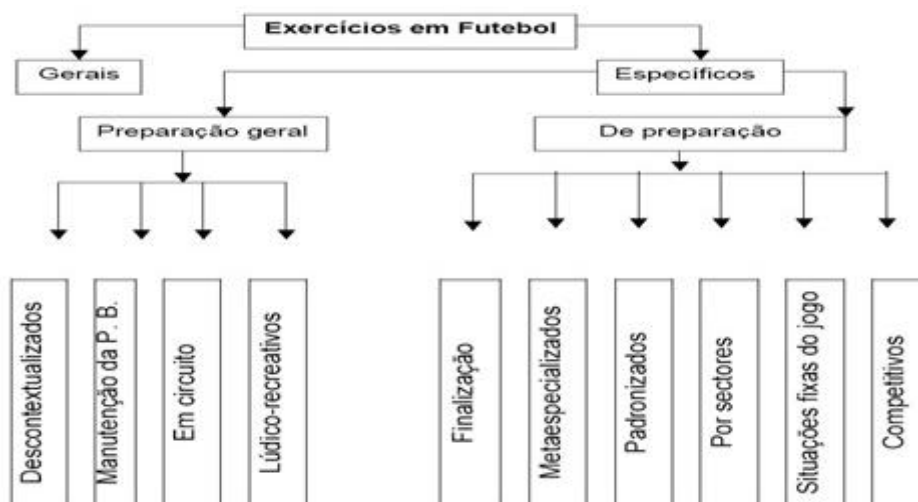


Figura 17: Exercícios em Futebol

### 3.7 A operacionalização do Modelo de Jogo através dos Exercícios

No Futebol diz-se frequentemente que conforme se quer jogar assim se deve treinar, o que sugere uma relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta, 2000) onde a intervenção do Treinador durante a realização dos exercícios é crucial para a eficiência dos mesmos (Azevedo, 2011).

De seguida segue a exposição dos exercícios regularmente aplicados ao longo da época, inseridos na taxonomia proposta por Castelo (2009), onde será discutida a sua repercussão no aperfeiçoar da forma pretendida de jogar da equipa de Juvenis A 2011/12 do CFB.

#### 3.7.1 Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral (MPG) não incluem a bola regulamentar de jogo como elemento central de decisão/acção dos jogadores. Procura-se com os MPG, fomentar a preparação multilateral dos jogadores, direccionar os processos de recuperação e, criar uma base funcional sobre a qual se deverá apoiar de forma sustentada outros métodos de treino.

### Exercício de preparação geral aplicado ao longo da época

**Exercício:** Coordenação + velocidade + travagem

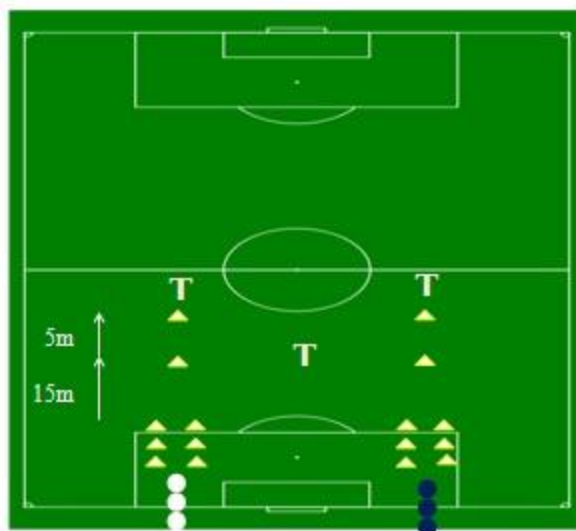


Figura 18: Exercício de Preparação Geral aplicado ao longo da época

**Descrição:** Após coordenação, velocidade máxima até à primeira marca e só trava depois de a passar; travagem até à segunda; competição entre dois jogadores da mesma posição

**Tempo:** 3 séries de 5 repetições a cada jogador com um minuto de intervalo

**Objectivo:** Velocidade; Travagens

**Condicionantes:** Antes do sprint: Skipping frontal, lateral direito, lateral esquerdo, frontal com retrocesso; Cada vara caída paga 20 flexões – Focar a execução técnica do skipping

**Espaço:** 15 m em sprint + 5 m para travar

Este exercício foi realizado maioritariamente à terça-feira, no primeiro treino da semana. A sua inclusão na fase inicial do microciclo poderá justificar-se pelo facto de os jogadores jovens recuperarem rapidamente do esforço despendido no jogo ao Domingo e pela existência de apenas um jogo por semana na maior parte da época. A inclusão cíclica deste exercício nas sessões de treino justifica-se pelo facto das contrações rápidas excêntricas, típicas das travagens, e presentes em inúmeras ocasiões durante um jogo de futebol, são responsáveis por um número significativo de lesões que ocorrem em jogadores de Futebol (F-MARC, 2003). A aplicação deste exercício teve um carácter preventivo e porque, mesmo os exercícios mais físicos, devem estar relacionados com a lógica do jogo (Castelo, 2011). Para ser mais contextualizado com a realidade do jogo, no nosso entender, este exercício poderia incluir mudança de direcção associada à travagem, ou também, a presença de bola e de finalização.



da época. Permite o aperfeiçoamento de acções técnicas cruciais para todo o jogador de Futebol como a condução de bola, o passe e a recepção orientada.

Sendo o método de jogo ofensivo da equipa preferencialmente o ataque posicional (AP), com circulação rápida da bola (CRB), este exercício procura estimular e aperfeiçoar a técnica de passe com velocidade de execução. Como *feedbacks* deste exercício o treinador utilizou: *diminui o tempo entre a recepção e o passe; quero ouvir o barulho do pé a bater a bola; bola tem de chegar por trás da marca*, promovendo uma intensidade alta à dinâmica do exercício.

### **Exercício:** Joga curto – Joga longo

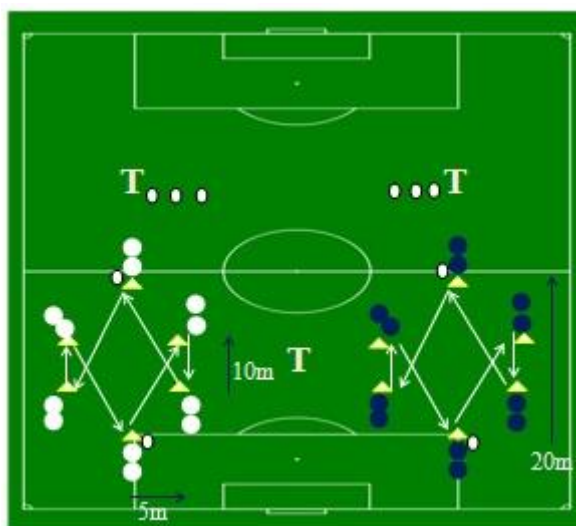


Figura 20: Exercício Descontextualizado aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** 2 jogadores por marca; 2 bolas por grupo, verticalmente opostas; inversão do sentido de deslocamento no decorrer do exercício; o jogador segue o deslocamento da bola

**Tempo:** 15'

**Objectivo:** Aquecimento; aperfeiçoamento técnico de condução de bola, passe e recepção orientada.

**Condicionantes:** Condução de bola; passe e recepção orientada (a dois toques).

**Exercício de recepção e passe sob condições de média/elevada complexidade.** Este exercício procurou exacerbar o princípio da alternância entre passe curto e passe longo na CRB. Em função da pressão do espaço interior, a bola deverá seguir para espaço exterior através de passe mais longo. O treinador incitou os jogadores utilizando o *feedback*: *amortece*



**Exercício em espaço de jogo reduzido com apoios.** Este foi dos exercícios mais regulares ao longo da época, sendo usualmente aplicado nas sessões de treino de quarta e sexta-feira. Os feedbacks utilizados foram *joga de frente; depois de ganhar abola faz 2/3 passes em segurança; sem espaço joga mais longo; médios têm de assumir jogo*. Este exercício procurou fomentar a CRB com segurança e alternância entre jogo interior e exterior. Promoveu também a mobilidade dos jogadores sem bola para criarem linhas de passe. Foi incutido aos médios, através da condicionante de funcionarem por vezes como *jokers*, de assumir o jogo e funcionarem como as principais referências após a recuperação da posse de bola.

Como progressão do exercício anterior, e tendo em conta que há exercícios que são compatíveis/sequentes com os próximos, sendo desta forma os efeitos do treino optimizados (Castelo, 2010), foi aplicado regularmente o seguinte exercício:

**Exercício:** Posse de bola orientada



Figura 22: Exercício de Manutenção da Posse de Bola aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** 10x10

**Tempo:** 15'

**Objectivo:** 1) MPB orientada 2) Movimentos de ruptura 3) Adaptação à relva

**Condicionantes:** 2 toques na bola por jogador; Obrigatório chegar com a bola controlada para lá da linha de área através de movimentos de ruptura

**Espaço:** Área a área

**Exercício em espaço de jogo regular com objectivos tácticos múltiplos.** Este exercício inclui a direcionalidade na MPB e procura estimular a realização de movimentos padronizados entre jogadores – *overlap* do DL e movimento de ruptura do AV. Foi maioritariamente aplicado à quinta-feira, também com o objectivo de promover a adaptação à relva, uma vez que a equipa dispôs apenas desse dia da semana para treinar no campo onde se realizaram os jogos em casa. Este exercício promove igualmente o AP com circulação de bola paciente pela linha defensiva e até entrar no bloco defensivo da outra equipa.

### 3.7.4 Métodos Lúdicos/Recreativos

Estes métodos de treino promovem actividades e tarefas individuais e colectivas de carácter lúdico e recreativo, num quadro, entre múltiplos aspectos, de divertimento e da sua convivência no âmbito de integração e coesão da equipa, bem como, minimizar as tensões de carácter interno e externo que derivam de situações pré ou pós-competitivas.

#### Exercício Lúdico/Recreativo aplicado ao longo da época

**Exercício:** Jogo a pares



Figura 23: Exercício Lúdico/Recreativo aplicado ao longo da época

**Descrição:** Jogo lúdico

**Tempo:** 10`

**Objectivo:** Promover a coesão e a descontração no grupo de trabalho

**Condicionantes:** Obrigatório manter sempre as mãos dadas sob pena de penalty



### **Espaço:** Meio-campo

Este exercício, assim como os outros de carácter lúdico-recreativo foram aplicados maioritariamente à terça-feira, no primeiro treino a seguir ao jogo. Este exercício promove a utilização do regime aeróbio uma vez que o espaço da sua realização é grande, em função do número de jogadores. Permite a recuperação activa do esforço da competição e promove a descontração no meio do grupo de trabalho.

### **3.7.5 Métodos de Finalização**

A prática sistemática dos métodos de treino de finalização cria condições favoráveis ao aperfeiçoamento e desenvolvimento da acção táctico/técnica de remate que é “simplesmente” a acção mais importante do jogo de futebol.

#### Exercícios de Finalização aplicados ao longo da época

**Exercício:** Finalização em colocação e potência

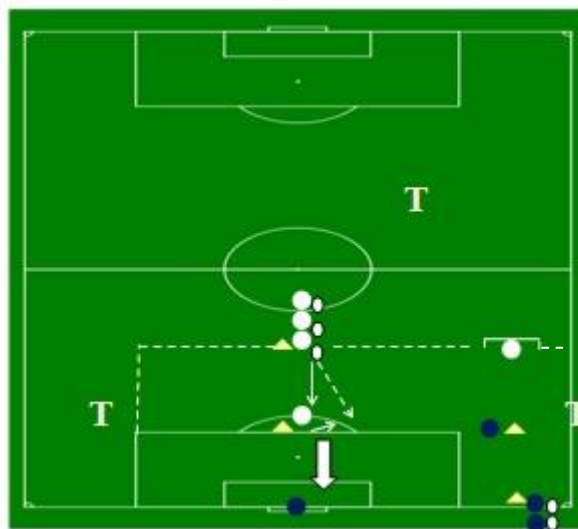


Figura 24: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 1

**Descrição:** Finalização sob a forma de competição; Jogador alterna a baliza em que finaliza

**Tempo:** 12`

**Objectivo:** Finalização

**Condicionantes:** Remate atrás da linha da grande área; em colocação; em potência; ganha a primeira equipa a chegar aos 20 golos

**Espaço:** Duas áreas

**Exercício de finalização caracterizado pela sua reduzida complexidade, organizado a partir de combinação táctica simples.** Este exercício, assim como outros de finalização, estiveram presentes na maioria das sessões de treino ao longo da época. No caso específico deste exercício, foi regularmente aplicado à quarta-feira. Procura de uma forma analítica, e através da repetição sistemática, aperfeiçoar a acção técnica do remate. Este exercício permitiu a realização e aperfeiçoamento desta acção técnica a todos os elementos da equipa, independentemente das suas posições e funções em campo, ao contrário de outros em que sendo mais contextualizados, não permitem a realização e aperfeiçoamento desta acção técnica por parte dos defesas.

**Exercício:** Finalização após cruzamentos de referência

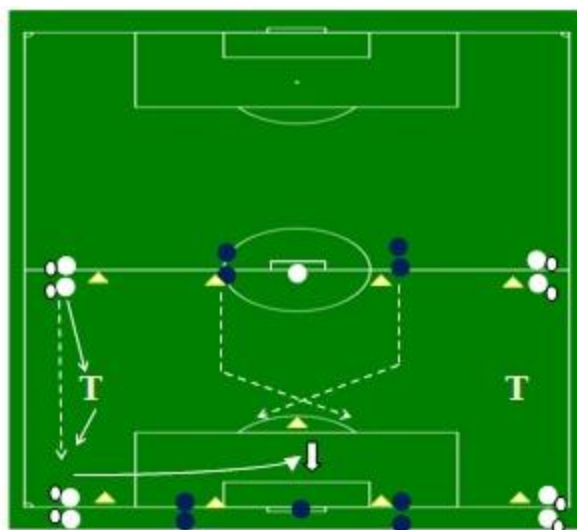


Figura 25: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** Bola sai do DL, passe para EX com desmarcação nas costas e faz cruzamento de referência; torneio 2 equipas

**Tempo:** 2 x 8`

**Objectivo:** Finalização de 1ª; Cruzamentos de modelo de jogo a) fora da área b) Junto à linha de fundo

**Condicionantes:** 10 golos de bola rasteira – Cruzamento tenso para o espaço entre o GR e os AV; 10 golos junto à linha de fundo – Cruzamento para o 1º poste

**Espaço:** Meio-campo

**Exercício de finalização com um número reduzido de jogadores e espaço de jogo, precedido por uma situação de jogo.** Este exercício foi repetidamente aplicado com o objectivo de automatizar os cruzamentos para as zonas de finalização. Bola sai do DL que faz passe para extremo e *overlap* nas costas deste com cruzamento de referência em função do posicionamento da bola. Para tornar este exercício mais dinâmico e motivador, foi frequentemente realizado sob a forma de competição entre duas equipas. O treinador enfocou a necessidade do *timing* do deslocamento sem bola dos finalizadores, respeitando a movimentação do DL. Na mudança de direcção à entrada da área, foi estimulada também a mudança de velocidade para ludibriar a defesa contrária. A presença de oposição na realização dos exercícios deverá ser gradual e progressiva, e é alvo de discussão pelos treinadores acerca da sua utilidade e do *transfert* para as situações reais do jogo. Apesar deste exercício ser realizado sem oposição, condição que não se verifica na realidade do jogo, permitiu a sincronização das movimentações dos jogadores que de outra forma, com oposição, seria mais difícil automatizar. Deverá portanto haver um equilíbrio entre a realização de exercícios analíticos e de exercícios contextualizados, consoante a aquisição ou não dos objectivos desejados pelos treinadores, no desempenho dos exercícios em treino e sua aplicação em competição.

**Exercício:** 3x2 + G.R



Figura 26: Exercício de Finalização aplicado ao longo da época 3

**Descrição:** Azuis com bola fazem 3x2 + G.R e não é permitido entrar outro jogador branco para defender. Após perda de bola, azuis só podem defender na sua zona e brancos procuram a transição para os colegas da zona neutra, para fazer 3x2 + G.R. na baliza contrária.

**Tempo:** 15`

**Objectivo:** Finalização em CA; Reacção à perda da bola

**Condicionantes:** 7` jogo apenas nas suas zonas; 7` pode entrar 1 a atacar e 1 a defender; 5 segundos para rematar à baliza

**Espaço:** Duas áreas + 8 metros

**Exercício de finalização com um número de jogadores e espaço de jogo próximo das condições reais de competição, com restrições para se entrar num espaço de jogo.** Este exercício foi realizado com especificidade de posições. São dois defesas a defender e EX e AV a atacar. Procura estimular os movimentos de ruptura com passe entre-linhas para as costas da defesa, princípios ofensivos do modelo de jogo da equipa. Como *feedback* o treinador incutiu *acelera com bola para cima do defesa; não arranques já, espera, acelera agora!* promovendo o timing e a explosividade pretendidas na movimentação dos jogadores com e sem bola. O treinador iniciou a contagem decrescente em segundos com obrigatoriedade de rematar, sempre que o contra-ataque se atrasava e não fosse rápido na finalização. O método de jogo ofensivo preferencialmente utilizado pela equipa é o AP e não o contra-ataque. Porém, face à imprevisibilidade do jogo e ao outro objectivo do exercício que procurou estimular a reacção à perda da bola impedindo o jogo em profundidade, princípio da transição defensiva do modelo de jogo da equipa, a aplicação deste exercício foi bastante regular.

### 3.7.6 Métodos Metaespecializados

Através destes métodos de treino direcciona-se, especifica-se e potencia-se as missões tácticas de certos ou todos os jogadores, em simultâneo ou separadamente, as quais derivam do seu estatuto estratégico/táctico, dentro da organização dinâmica da equipa.

### Exercício Metaespecializado aplicado ao longo da época

**Exercício:** GR + 10X10 + GR



Figura 27: Exercício Metaespecializado aplicado ao longo da época

**Descrição:** A bola sai sempre dos azuis e finaliza após entrar em A. Se os brancos recuperam, fazem situação no máximo de 4x3 + GR no espaço C

**Tempo:** 30`

**Objectivo:** AP + movimento de ruptura; Finalização com CA

**Condicionantes:** Quando a bola entra no espaço B, Treinador coloca uma bola no espaço C; Só 1 EX defende 6` + Podem defender os 2 EX 6` ; Só pode entrar em D em *over-lap*

**Espaço:** Campo inteiro

**Exercício realizado sobre 3 sectores e 2 balizas.** Este exercício foi realizado maioritariamente à quinta-feira, no treino realizado no campo relvado. Procurou potenciar as missões específicas dos jogadores no seu espaço de jogo.

### **3.7.7 Métodos Padronizados**

Estes métodos de treino estabelecem-se como formas precárias ou superiores de organização da equipa com o intuito de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão, os comportamentos e as interações dos jogadores no plano individual, sectorial e intersectorial.



### **Exercício:** Padronizado com finalização II



Figura 29: Exercício Padronizado com finalização aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** Igual mas a bola sai do avançado

### **3.7.8 Métodos Sectoriais**

Estes métodos de treino promovem condições de jogo para o aperfeiçoamento da articulação e sincronização de cada sector de jogo da equipa, bem como da articulação e sincronização intersectorial, isto é, das acções do guarda-redes com os jogadores pertencentes ao sector defensivo, do sector defensivo com os jogadores pertencentes ao sector médio e do sector médio com os jogadores pertencentes ao sector avançado.

### Exercícios Sectoriais aplicados ao longo da época

**Exercício:** G.R. + 4X0 e G.R. e G.R + 4X6



Figura 30: Exercício Sectorial aplicado ao longo da época 1

**Descrição:** Circulação da bola obrigando a linha defensiva a bascular e a posicionar-se em função da bola

**Tempo:** 12`

**Objectivo:** Movimentação da linha defensiva dentro e fora da área; orientação dos apoios; concentração defensiva

**Condicionantes:** 4` G.R. + 4X0 (dentro e fora da área); 8` G.R. + 4X6

**Espaço:** Meio-campo

**Exercício de treino sectorial com objectivos tácticos múltiplos.** Este exercício procurou articular e sincronizar o sector de jogo da defesa. Foi aplicado à sexta-feira usualmente, último treino da semana. O posicionamento do treinador durante a realização dos exercícios é importante para observar melhor os seus atletas (Proença, 2010). No caso concreto deste exercício colocou-se atrás da linha defensiva para observar a movimentação desta. Como feedback o utilizou o *DL tem de sair rápido ao EXT; bascula e fecha a zona central; orienta os apoios para o avançado; faz marcação individual dentro da área.*



**Exercício:** GR + 10X10 + GR

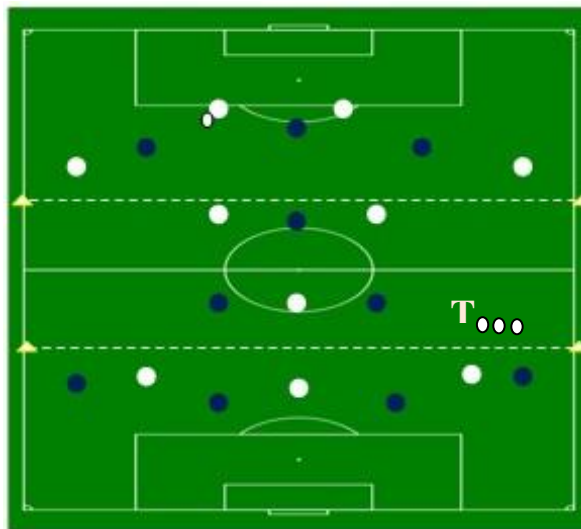


Figura 31: Exercício Sectorial aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** Saída da bola pela linha defensiva com CRB

**Tempo:** 15` 7` saída de bola pelos brancos + 7` saída de bola pelos azuis

**Objectivo:** Ligação defesas-médios; AP

**Condicionantes:** Pode entrar um médio no sector defensivo a buscar jogo; entra 1 defesa no ½ campo

**Espaço:** Campo inteiro

**Exercício de treino intersectorial organizado sobre 3 sectores de jogo.** Exercício usualmente aplicado à quinta-feira promovendo a articulação e sincronização dos defesas com os médios. O treinador incentivou à mobilidade dos médios defensivos após recepção da bola pelo defesa, durante a circulação de bola pela linha defensiva pedida a dois toques e com segurança. Se azuis recuperarem a bola fazem ataque rápido.

### 3.7.9 Métodos de Situações Fixas

Estes meios de treino desenvolvem-se num quadro de uma dada sincronização e, sequência comportamental individual e colectiva, em função da situação de jogo e com vista à concretização dos objectivos do ataque ou da defesa

### Exercício de Situações Fixas aplicado ao longo da época

**Exercício:** Livres laterais e cantos



Figura 32: Exercício de Situações Fixas aplicado ao longo da época

**Descrição:** Metade dos jogadores em situações fixas, a outra metade em jogos reduzidos

**Tempo:** 12`

**Objectivo:** Treino de situações fixas

**Condicionantes:** 6 livres laterais de cada lado; 6 cantos de cada lado

**Espaço:** Meio-campo

Exercício aplicado à sexta-feira. O treinador procurou promover a sincronização das movimentações das bolas paradas e as suas variantes. Este tipo de exercícios teve pouca aplicação ao longo da época.

#### **3.7.10 Métodos Competitivos**

Estes métodos de treino são em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol. Logo, são aqueles que mais se aproximam, do ponto de vista estrutural e funcional, das exigências e das condições reais inerentes à luta competitiva.

### Exercícios Competitivos aplicados ao longo da época

**Exercício:** GR + 6x6 + GR



Figura 33: Exercício Competitivo aplicado ao longo da época 1

**Descrição:** Início das jogadas com duelo aéreo (treinador lança bolas)

**Tempo:** 20`

**Objectivo:** Pressão Vs Contenção; Agressividade Vs Tranquilidade

**Condicionantes:** 2 toques ½ campo defensivo; bola abaixo cintura excepto cruzamentos e disputa de bolas – 10` equipa azul + 10` equipa branca

**Espaço:** ½ campo à largura da área

**Exercício competitivo com número de toques por intervenção.** Neste exercício usualmente aplicado à quarta-feira o treinador procurou exacerbar o princípio de garantir 2-3 passes em segurança após recuperação da posse de bola. Na fase defensiva estimulou a realização de duelos aéreos com disputa das segundas bolas, situações que frequentemente ocorrem durante um jogo de Futebol, principalmente nos jogos realizados em campos com dimensões reduzidas.

**Exercício:** GR + 10x10 + GR



Figura 34: Exercício Competitivo aplicado ao longo da época 2

**Descrição:** Bola sai sempre dos brancos que podem atacar com apoio dos DL. Quando azuis recuperam a posse de bola, lançam o CA

**Tempo:** 25`

**Objectivo:** Pressão colectiva com saídas de bola do G.R; AP; CA

**Condicionantes:** 2 toques ½ campo defensivo e livre no ½ campo ofensivo; Só é golo quando os brancos estão todos no ½ campo ofensivo; CA no máximo em 10``; 12` a sair dos brancos + 12` a sair dos azuis

**Espaço:** Campo inteiro

**Exercício competitivo de acções colectivas.** Exercício realizado à quinta e sexta-feira. Enfoque na pressão colectiva após saída em construção. Este exercício tem o objectivo dominante de treinar a zona de pressão no CL do ½ campo ofensivo.

## 4. Planificação Táctica

### 4.1 Análise de Processo de Treino

A época desportiva da equipa começou dia sete de Julho de 2011 e terminou dia quatro de Maio de 2012. Foram realizadas cento e quarenta e seis sessões de treino em 41 microciclos, perfazendo um total de treze mil e dez minutos em aproximadamente duzentas e dezassete horas de treino, com uma média de oitenta e nove minutos por sessão.

Deste volume total de treino corresponde a seguinte percentagem de utilização dos diferentes métodos de treino:

#### 4.1.1 Total da Época

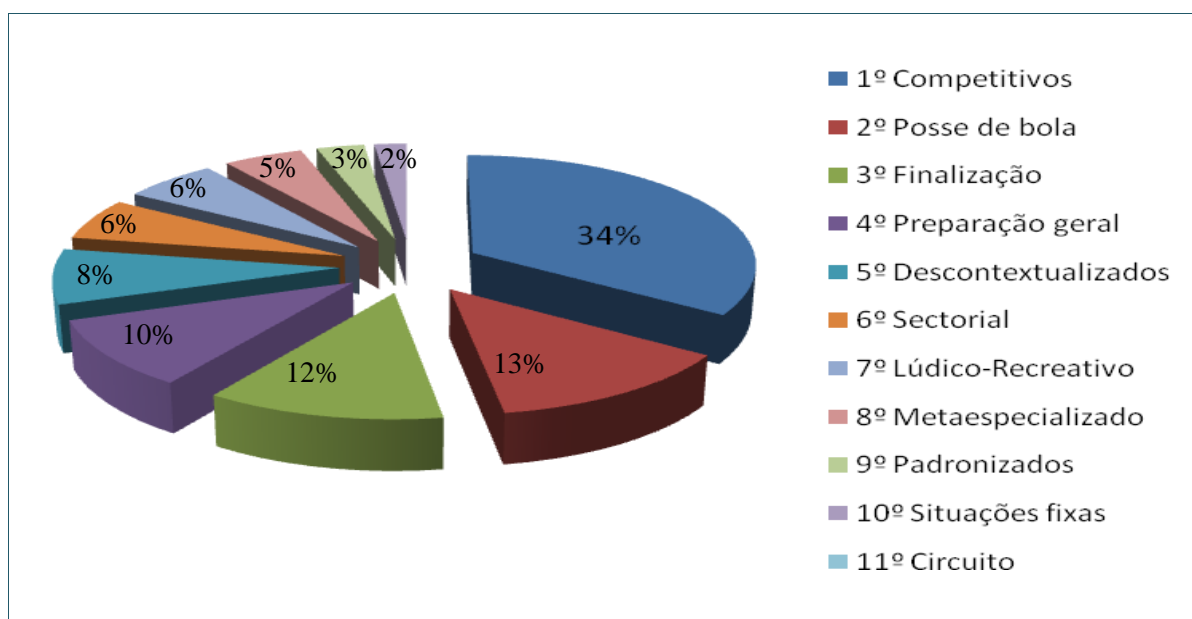


Figura 35: Total da utilização dos diferentes métodos de treino

Constatamos que os métodos de treino mais vezes utilizados ao longo da época foram os competitivos. Sabendo que estes métodos são em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol (Castelo, 2009), assim como, o facto do planeamento de treino da equipa ter sido realizado segundo uma forma específica de jogar, a utilização em maior número deste tipo de exercícios afigurava-se expectável.

A percentagem significativa de utilização dos métodos de treino de MPB vai ao encontro do método de jogo ofensivo preferencialmente aplicado pela equipa – o ataque posicional. Através da prática deste tipo de exercícios, a equipa foi estimulada a ter uma circulação rápida e preferencialmente segura da bola, alternando entre o jogo interior e exterior.

A pouca utilização de exercícios padronizados ao longo da época poderá explicar-se pelo facto de estes, por norma, incluírem pouca ou nenhuma oposição na dinâmica dos seus exercícios, sendo assim pouco contextualizados com a realidade do jogo. Contudo, foi importante a sua aplicação uma vez que permitiu a automatização das movimentações pretendidas pelo treinador, numa fase inicial de apreensão.

Constatamos o reduzido treino das situações fixas. O valor total de prática de situações fixas da equipa, 2 %, na nossa opinião, foi muito reduzido. O Treinador principal não teve como prioridade criar uma aplicação regular deste tipo de exercícios, defendendo que por questões de organização do treino, nomeadamente o espaço disponível para a prática destes exercícios e o não haver tempo, levou a que estes exercícios não fossem aplicados regularmente ao longo da época, e também, segundo o próprio, haver jogadores de qualidade técnica para a execução destes lances em jogo. O treino destas situações pode trazer vitórias às equipas, principalmente nos jogos contra adversários de valor semelhante. As equipas de sucesso têm um maior aproveitamento destes lances com um aproveitamento de 1 golo em 7 tentativas, comparativamente com as outras equipas que têm um aproveitamento de 1 em 15 (Carling, Williams & Reilly, 2005). Analisando os golos nos Campeonatos Europeus e Mundiais, 27% dos golos foram executados a partir de situações de bola parada (Castelo, 2009). Uma bola parada pode fazer portanto a diferença entre uma vitória ou uma derrota, e a concentração, sincronização e execução técnica que estes lances exigem dos jogadores, deverão ser trabalhadas numa base semanal e não apenas contra determinados adversários.

#### 4.1.2 Utilização dos Métodos de Treino por Período da Época

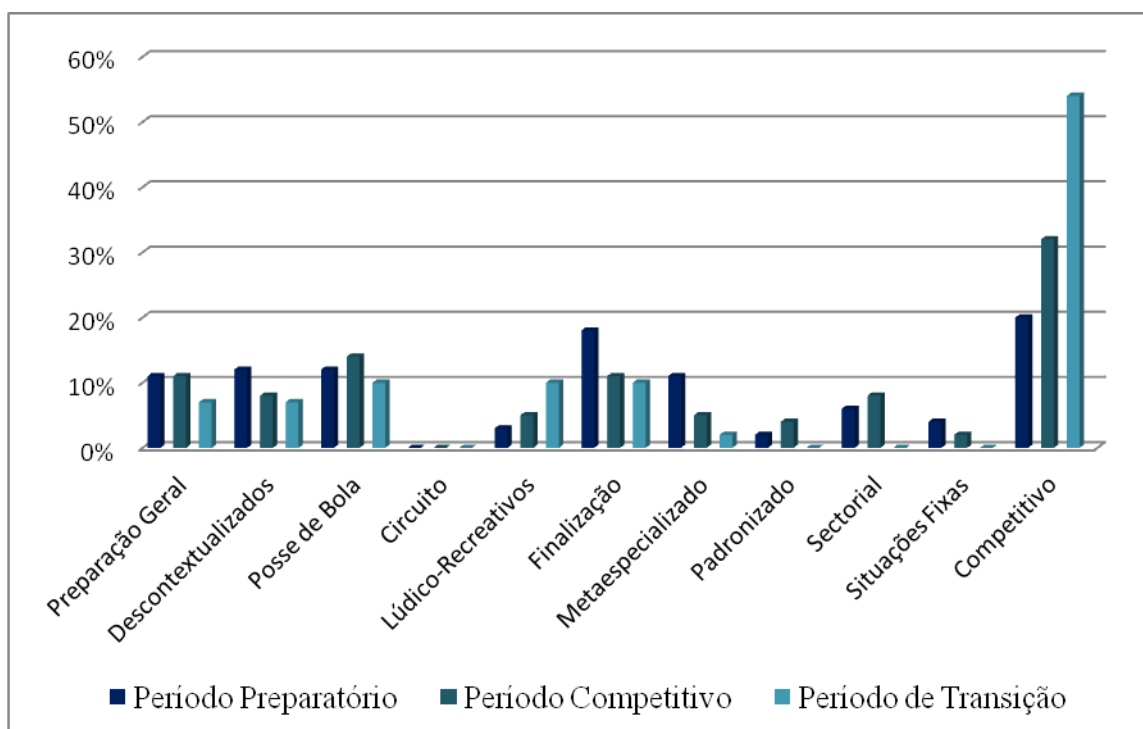


Figura 36: Utilização dos métodos de treino por período

Ao analisar os dados obtidos concluímos que: Os exercícios de finalização foram mais vezes utilizados no período preparatório, demonstrando o intuito do treinador em preparar a equipa para a forma específica de jogar pretendida desde a fase inicial da temporada, em que recorreu a estes exercícios inseridos nos cruzamentos de referência; Os exercícios de MPB foram mais vezes utilizados no período competitivo, pela importância que representam para o modelo de jogo da equipa; Os exercícios competitivos foram os mais vezes utilizados em todos os períodos; Os exercícios descontextualizados foram mais vezes utilizados no período preparatório, dada a sua inclusão num regime progressivamente mais intenso, e simultaneamente com o intuito de aperfeiçoar as acções técnicas dos jogadores no contexto dos princípios do modelo de jogo da equipa, na fase inicial da época; Os exercícios lúdico-recreativos foram utilizados maioritariamente no período de transição, indo ao encontro da ausência da competição e a uma possível indefinição de objectivos; Os exercícios de situações fixas foram mais vezes utilizados no período pré-competitivo em relação ao competitivo, possivelmente pela prioridade do treinador não residir nestes métodos de treino ao longo da época; Constata-se a não utilização do treino em circuito em nenhum período da época; Mais

de metade do tempo de treino no período de transição foi dedicado a exercícios competitivos. Sem pôr em causa o planeamento da época seguinte com a necessária observação de jogadores, o período de transição poderá ser uma altura ideal da época para aplicar os métodos de treino organizados em circuito, aplicando um conjunto mais ou menos alargado, de tarefas motoras diferenciadas ou similares, do ponto de vista técnico, técnico/táctico e físico (Castelo, 2010). Não havendo a pressão dos resultados neste período da época, haverá tempo para procurar o aperfeiçoamento técnico/táctico dos jogadores que a prática de exercícios em circuito permite. A definição de objectivos para esta fase da época poderá incidir por exemplo, na evolução técnica do pé não dominante aos jovens jogadores. Estes métodos de treino possibilitam a prática analítica de acções técnicas em que os jogadores apresentem maiores dificuldades, e tendo em conta que são jogadores em formação, fará sentido otimizar o tempo de treino para a individualização do treino, que os fará evoluir inseridos no desempenho colectivo da equipa.

#### 4.1.3 Comparação entre Fases do Período Competitivo

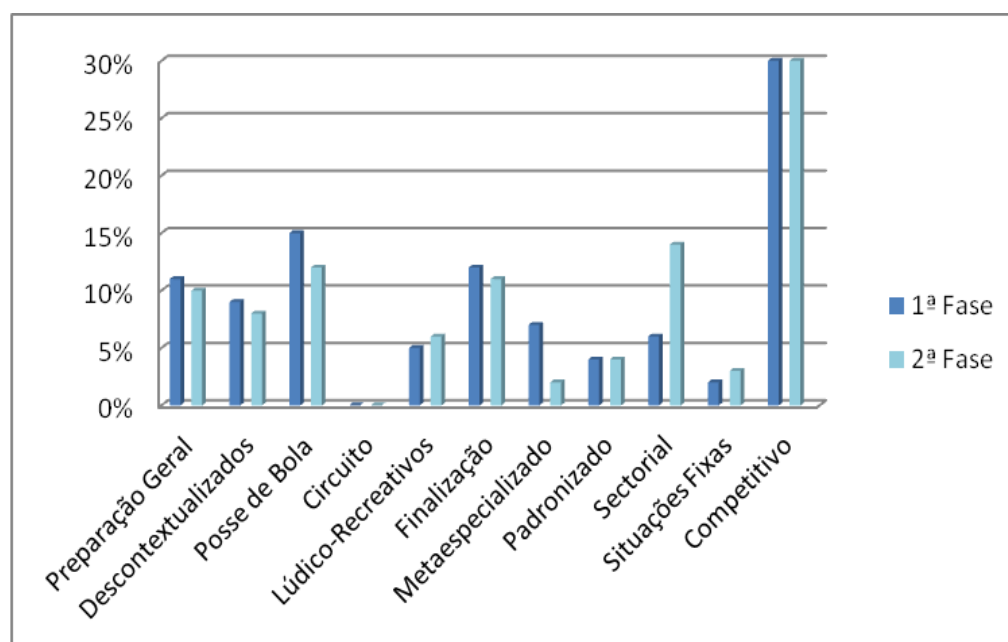


Figura 37: Comparação entre fases da utilização dos métodos de treino

Constatamos um valor semelhante da prática de exercícios competitivos nas duas fases, reflectindo a importância dada pelo Treinador a este tipo de exercícios para o treino da equipa. A maior aplicação de exercícios metaespecializados na primeira fase do campeonato



poderá explicar-se pelo facto da qualidade dos adversários da segunda fase antever maior dificuldade no assumir o controlo e ritmo de jogo.

Desta forma, o treino terá sido direccionado num sentido mais colectivo do que individual em relação à primeira fase, em que a duração desta foi significativamente superior em relação à primeira e houve mais tempo para potenciar as missões específicas dos jogadores a nível individual. Consequentemente, observamos a prática de exercícios sectoriais em maior número na segunda fase. A utilização do sistema alternativo de 4x4x2 nos jogos contra o Sporting pode ter contribuído para o acréscimo do treino no trabalho por sectores em relação à primeira fase. O treino de situações fixas foi ligeiramente superior na segunda fase do campeonato. Tempos de utilização dos métodos de treino no Anexo VIII.

## **4.2 Congruência do Modelo de Jogo e o Modelo de Treino da Equipa**

Após a definição do modelo de jogo da equipa, a sua operacionalização através dos exercícios de treino e a quantificação dos diferentes métodos aplicados ao longo do ano, concluímos que houve a preocupação em articular a forma de treinar e a forma de jogar nos Juvenis A do CFB na época 2011/12.

Ao nível do planeamento e da periodização do treino, a prioridade residiu sempre no modelo de jogo da equipa e desde o primeiro microciclo de treinos.

A predominância dos métodos de treino competitivos sustentou a prioridade de treinar segundo uma forma específica de jogar. Através de condicionantes que exacerbaram os princípios dos diferentes momentos do jogo, assim como da intervenção do Treinador ao nível dos *feedbacks* dirigidos, este tipo de exercícios procuraram focar e direccionar os comportamentos dos jogadores e da equipa em função do modelo de jogo pretendido.

Observamos que o segundo método de treino mais aplicado ao longo da época foi o MPB. A sua realização foi uma grande regularidade ao longo da época e, através de progressões metodológicas na sequenciação dos exercícios, o Treinador procurou promover a direccionalidade e a aplicação de movimentações padronizadas, mantendo o princípio da circulação de bola segura e organizada, mas com velocidade de execução, típica do método de jogo ofensivo preferencialmente utilizado pela equipa, o ataque posicional. Os exercícios de finalização, os terceiros mais utilizados ao longo da época, incluíram regularmente as referências delineadas pelo modelo de jogo, nomeadamente nos cruzamentos e nas movimentações padronizadas que os antecederam.

## **5. Síntese Final**

A realização deste estágio foi uma oportunidade enriquecedora a nível Profissional e Humano, de onde retirei importantes ensinamentos sobre a difícil actividade de ser Treinador, e das vivências diárias da condução de uma equipa de Futebol.

Permitiu-me comprovar que a formação de jogadores é um tema recorrentemente encarado como prioritário na organização de um clube. O nosso país tem provas dadas que detém os meios e o conhecimento para conduzir este processo de forma eficiente e com sucesso, encarando-se a ideia que não existe detecção de talentos sem formação (Cruz, 2011). Porém, a aposta na formação muitas vezes é inconsequente, e não possibilita a inclusão de jogadores formados na escola do clube, na sua equipa principal. Como se questiona Silva “como é possível aceitar a ideia de se despendar tempo, recursos humanos e financeiros, recursos logísticos entre outros, nas categorias de formação, se não for sempre com o intuito do aproveitamento desse trabalho” (Silva, 2009; p. 22), ainda mais numa época de escassez de meios?

Pode-se explicar por uma enorme pressão de resultados e a necessidade imperiosa de ganhar. Esta pressão de resultados conduz a que treinadores não encontrem espaço para o lançamento de jovens atletas, preterindo-os por outros que já possuem mais experiência competitiva. No momento de decidir entre potenciar o desenvolvimento de um determinado conjunto de jogadores ou preparar a sua melhor equipa para o jogo do fim-de-semana, o treinador opta quase sempre pela segunda opção, até porque se não o fizer tem o seu lugar provavelmente em risco, assim como os restantes treinadores das equipas que defronta.

A prioridade é para o curto prazo e o plano de perspectiva fica muitas vezes relegado para segundo plano. Nos tempos que correm, com a escassez de recursos que existe, é cada vez mais importante os Clubes conseguirem preencher as suas equipas seniores com jogadores por si formados. Só assim, a viabilidade e a sustentabilidade dos clubes será garantida a longo prazo. Assim, deverá haver um equilíbrio (difícil de alcançar) entre os resultados desportivos e a formação progressiva e de forma consistente de jovens talentos. É urgente a mudança de paradigmas pelos quais se regem a organização dos clubes e é cada vez mais racional o aproveitamento dos novos talentos que despontam da formação. A existência de recursos humanos qualificados nos escalões de formação, com uma metodologia pedagógica que seja

legitimada pela direcção do clube, poderá contribuir para uma mudança progressiva de mentalidades.

O excesso de estrangeiros nas equipas portuguesas logo a partir dos escalões da formação, cria também um problema ao desenvolvimento do jogador português e consequentemente ao recrutamento das selecções jovens. O regresso das equipas B é um factor positivo para a promoção de maiores experiências competitivas na transição para sénior, que poderá possibilitar o aumento da utilização de jovens jogadores, potenciando desta forma o seu amadurecimento competitivo, desde que lhe sejam dadas oportunidades.

Em jeito de balanço da época desportiva, os objectivos desportivos da equipa foram atingidos, com a obtenção do terceiro lugar na primeira fase e do segundo lugar na fase seguinte. A equipa disputou até à última jornada o apuramento para a fase decisiva do Campeonato Nacional, facto que seria inédito na história do clube no escalão de Juvenis A, tendo alcançado pela primeira vez uma vitória sobre o Sporting no decorrer da segunda fase. Ao nível da subida de escalão dos elementos da equipa, transitaram para os juniores 50% dos jogadores de segundo ano, um número que se pode explicar pela grande competitividade e pela dificuldade progressiva em transitar de escalão, num clube com pergaminhos como é o CFB. Informação quantitativa dos jogadores no Anexo IX e resultados e classificação geral no Anexo X.

Estava prevista uma avaliação no fim das seis semanas do plano de treino de força básica para aferir a evolução dos jogadores em relação à avaliação inicial. Devido aos horários sobrepostos com a equipa de juniores e de seniores, e com a consequente limitação na autonomia de utilização do ginásio por parte da equipa, não foi possível realizar a avaliação final.

O estudo e a operacionalização dos modelos de jogo na formação, construídos em articulação com a equipa principal, serão cada vez mais pertinentes no futuro próximo. Os clubes deverão rentabilizar o investimento feito em jovens jogadores, inserindo-os na equipa principal.

O aperfeiçoamento técnico/táctico do jovem jogador deverá ser estimulado ao longo da sua formação, em que todos os períodos da época deverão ser utilizados de uma forma eficiente para promover este fim.

## 6. Bibliografia

Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (2000). *Treino de Jovens. O que todos precisam de saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva

Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol. Um Pretexto para Reflectir sobre o “jogar”... Bem, Ganhando!* Porto: Edição do Autor

Apontamentos e Material de apoio das aulas do Mestrado (2010/2012)

Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. (Desporto e tempos livres; 20). Lisboa: Caminho

Azevedo, J.P. (2011). *Por Dentro da Tática. A Construção de uma Forma de Jogar Específica. Baseado num case Study de sucesso: O trabalho de Carlos Brito no Rio Ave Fc*. Lisboa: PrimeBooks

Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer Systems & Strategies. Smarter coaching Sharper execution Superior teamwork*. Champaign: Human Kinetics

Carling, C., Williams, A.M. & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance*. New York: Routledge

Castelo, J. (2009). *Futebol. Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Coelho, O. (2000). *Actividade física e desportiva*. (Cultura Física; 11). Lisboa: Livros Horizonte

Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos colectivos Pontos de partida*. (Desporto e tempos livres; 28). Lisboa: Caminho

Cushion, C.J., Armour, K.M & Jones, R.L. (2006). Locating the coaching process in practice: models ‘for’ and ‘of’ coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy* Vol. 11, No. 1, February 2006, pp. 83–99.

Retirado de:

[http://lboro.academia.edu/ChristopherCushion/Papers/263859/Locating_the_Coaching_Process_In_Practice_Models_forand_Ofcoaching](http://lboro.academia.edu/ChristopherCushion/Papers/263859/Locating_the_Coaching_Process_In_Practice_Models_forand_Ofcoaching)

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Garganta, J. (2000) *Análise do jogo no Futebol. Evolução das concepções, métodos e instrumentos*. Tradução do artigo *Análise análisis del juego en el fútbol. El recorrido evolutivo de las concepciones, métodos e instrumentos*. Publicado, em 2000, na Revista de Entrenamiento Deportivo, XIV (2): 5-14

Gomes, A.R.S. (2005). *Liderança e relação treinador-atleta em contextos desportivos*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho.

Retiradode:<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3334/1/Tese-Doutoramento-Rui%20Gomes.pdf>

Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007). *Liderança As lições de Mourinho*. Lisboa: Prime Books

Lucchesi, M. (2002). *Pressing*. Spring City: Reedswain

Matvéiev, Lev P. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo - 2ª Edição* – (Horizonte da cultura física ; 13). Lisboa: Livros Horizonte

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva

Pacheco, R. (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol 7 – um jogo de iniciação ao futebol 11*. S.Mamede Infesta: Edição do Autor

Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009). *Science and football VI. The proceedings of the sixth world congress on science and football*. New York: Routledge.

Retirado de :

<http://www.wata.cc/up/2012/07/files/w-b6c9afb540.pdf>

Reilly, T. (2007). *The Science of Training Soccer. A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. New York: Routledge

Reynolds, J.M., Gordon, T.J. & Robergs, R.A., 2006. Prediction of one repetition maximum strength from multiple repetition maximum testing and anthropometry. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2006, 20(3), 584–592

Retirado de: <http://www.unm.edu/~rrobergs/478RMStrengthPrediction.pdf>

Ribeiro, P. (2009) *A observação como ponto de partida para uma análise pormenorizada das características das equipas adversárias*. Relatório de Estágio Profissionalizante para a obtenção do grau de mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Retirado de : <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/19561>

Sá, F.V. (2011). *O Porto de Villas-Boas “Biografia Tática” da Época 2010/2011*. Lisboa: Chiado Editora

Silva, A. (2009). *A gestão dos centros de treino dos clubes de Futebol*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Segundo Ciclo Mestrado em Gestão Desportiva apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Retirado de : <http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/13655>

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports

Sindicato dos jogadores Profissionais de Futebol. *Estudo sobre a utilização de jogadores portugueses e estrangeiros 2010/11*

Retirado de : [http://sjpf.pt/?pt=estudos_publicacoes](http://sjpf.pt/?pt=estudos_publicacoes)

Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista. Resistência Força Velocidade. Volume I*. Porto: Porto Editora

Teodurescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos - 2ª Edição* – (Horizonte da cultura física; 9). Lisboa: Livros Horizonte

Vieira, S. (2010). *Observação e Análise de Jogo*. Curso de II Nível de Treinadores de Futebol 11 – UEFA BASIC

Zauili, A. (2002). *Soccer modern tactics. Italy's Top Coaches Analyse Game Formations Trough 180 situations*. Spring City: Reedswain

## 7. Bibliografia Electronica

<http://www.zerozero.pt/>

<http://www.osbelenenses.com/>

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal](http://pt.wikipedia.org/wiki/Wikip%C3%A9dia:P%C3%A1gina_principal)

<http://sjpf.pt/>

[http://www.f-marc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_pt.pdf](http://www.f-marc.com/downloads/workbook/11plus_workbook_pt.pdf)

<http://repositorio-aberto.up.pt/>

[http://pfswellness.com/forms/ACSM_STRENGTH_TRAINING_GUIDELINES_Role_in_Body.7.pdf](http://pfswellness.com/forms/ACSM_STRENGTH_TRAINING_GUIDELINES_Role_in_Body.7.pdf)

<http://www.nsca-lift.org/Search/?searchtxt=rm%20load>

## **Anexos**



## **Anexo I**

## Anexo I: Questionário de Caracterização do Clube

Questionário de Caracterização do Clube
Como se processou a definição do plantel?
Quantos jogadores passaram do 1º para o 2º?
Quantos passaram para os juniores?
Quantos vieram dos iniciados e dos infantis?
Como se faz a articulação entre escalões?
Existe um plano plurianual no clube?
Qual o histórico do clube na competição?
Quais os objectivos para esta época?
Qual o modelo de jogo?
Existe um modelo de jogo comum aos escalões de formação?
O treinador tem autonomia para implementar o seu modelo de jogo?
Como foi feito o planeamento da época?
Como foi o 1º treino da época?
Nº de treinos, semanas, bi-diários, cargas, folgas – pré época
Nº de jogos na pré época
Existe a separação das componentes do treino?
Qual o microciclo padrão?
O treino das bolas paradas?
A observação das equipas adversárias?
Formação e experiência do treinador?
Qual a sua filosofia de jogo?
Há quanto tempo está no clube?
Qual o quadro competitivo?
A relação com os Pais?

## **Anexo II**

## Anexo II: Informação Qualitativa dos Jogadores

Nome	Posição	Aspectos			Técnica Individual	Aspectos		Tomada de decisão	Observações
		Pé	Ofensivos	Defensivos		Psicológicos	Físicos		
Patrick Costa	GR	DTO	+	+	+	-	-	+	Seguro a defender, comunicativo
Tomás Correia	GR	DTO	+	+	+	-	+	+	Seguro a defender, comunicativo
Nuno Rolo	GR	DTO	+	-	-	+	+	-	Carências técnicas
Tomás Silva	DD	DTO	+	+	-	+	+	+	Excelente atitude competitiva
Diogo Ferreira	DD	DTO	+	-	+	-	-	+	Melhorar a auto-confiança
Pedro Patrício	DC	DTO	+	+	+	+	+	+	Melhorar duelos defensivos
Tiago Fernandes	DC	DTO	-	-	-	+	+	-	Carências técnico-táticas
Nuno Tomás	DC	ESQ	-	+	+	-	+	-	Melhorar a fase de construção
Rui Casanova	DE/DC	ESQ	+	+	+	+	+	+	Excelente espírito de equipa
Pedro Justo	DE	ESQ	+	+	-	+	+	+	Melhorar aspectos ofensivos
Rúben Martinho	DE	ESQ	+	-	+	+	+	-	Melhorar posicionamento defensivo
André Galamba	M	DTO	+	+	+	+	+	-	Muita entrega, melhorar a decisão
Francisco Duarte	MD	DTO	+	+	-	-	+	+	Muito viril em campo, gerir melhor as emoções
Fábio Meirinhos	M	DTO	+	+	+	+	+	+	Polivalente
Muelson Samate	MDF	DTO	+	+	+	-	+	+	Excelente técnica individual
João Pedro	M	DTO	+	-	+	+	+	+	Excelente técnica individual
Renato Gonçalves	M	DTO	+	-	+	+	+	+	Melhorar duelos defensivos
João Lucas	DE/EX	ESQ	+	+	+	-	+	+	Pouca atitude competitiva
Fábio Faísca	EX	DTO	+	-	+	+	+	+	De qualidade mas irregular no desempenho
André Giorgi	AV	ESQ	+	-	+	-	+	-	Individualista
Miguel Mesquita	EX	DTO	+	+	+	+	-	+	Excelente atitude competitiva
Rúben Fidalgo	AV	ESQ	+	+	+	-	+	-	Muita entrega, melhorar a decisão
Gonçalo Gregório	AV/MO	DTO	+	-	+	+	+	+	Pouco espírito de equipa
Gonçalo Fogaça	AV	DTO	+	+	-	+	+	+	Possante fisicamente

### **Anexo III**

### Anexo III: Plano Anual

Clube de Futebol "os Belenenses" - Juvenis A 2011/12											
Período	Preparatório		Competitivo							Transição	
			1ª Fase					2ª Fase			
Mês	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Conteúdos	±6 Semanas	Oeiras (Treino)	Cade C	Real F	3-4 Treinos/ semana	Cade F	3 Treinos/ semana	4x semana	Oeiras C	Jogos treino	Treinos de captação Torneio interno
	5 Treinos/ semana		Malveira F	Santarém C	Pombal C	Malveira C	Santarém F	Método de treino	Sporting F	Definição dos jogadores para a próxima época	
	Treino Integrado	Académica F	Torreense C	Alverca F	Académica C	Torreense F	Alverca C	Competitivo	Torneio Corroios (3º lugar)		
	+ Aeróbio	Leiria C	Sporting C	1ª Paragem (9/10-6/11)	Leiria F	Sporting F	Pombal F	Casa Pia C			
	1ªs 2 semanas Processo ofensivo	Benfica F	4 Treinos/ semana	-Volume -Intensidade	Benfica C	Real C	4 Treinos/ semana	Oeiras F			
						2ª Paragem (18/12-8/1)		Sporting C			
	Setúbal Piedade Tourizense Casa Pia (Treino)			Casa Pia Bucelenses Algés (Treino)	4 Treinos/ semana	Damaiense (Treino)		Casa Pia F			
						3 Treinos/ semana					

## **Anexo IV**

## Anexo IV : Treino de Força

Avaliação inicial – 1ª semana de Setembro  
1 R.M.

Nome	Leg Press (Kg)	Supino (Kg)
Tomás Correia	120	50
Patrick	120	40
Nuno Rolo	140	60
Tomás Silva	120	55
Diogo Ferreira	100	50
Pedro Patrício	100	60
Tiago Fernandes	140	50
Nuno Tomás	140	60
Rui Casanova	130	50
Pedro Justo	120	40
Rúben Martinho	140	50
Muelson Samate	120	55
Fábio Meirinhos	100	50
Francisco Duarte	100	40
João Lucas	100	40
André Galamba	120	40
Jota	120	50
Renato	100	50
Miguel Mesquita	120	45
Fábio Faísca	100	40
Gonçalo Gregório	100	50
Gonçalo Fogaça	120	60
André Giorgi	120	50
Rúben Fidalgo	100	60



[illegible]

## Regras de segurança

- Deixar as barras, os pesos e os pratos arrumados no devido lugar
- Verificar os travões dos pesos
- Obrigatório uso de toalha
- Proibido botas
- Não fazer com dor
- Não sustar a respiração

## **Anexo V**

## Anexo V: Plano de Nutrição

- ❖ Para ter uma alimentação saudável e direccionada para o desempenho desportivo não é necessário gastar muito dinheiro
- ❖ Comer várias vezes e pouco de cada vez
- ❖ Fazer uma boa mastigação
- ❖ Preferir alimentos dos grupos cereais, vegetais e frutas
- ❖ + Reservas de glicogénio muscular (glúcidos complexos) = melhor desempenho
- ❖ Aumentar a ingestão de glúcidos complexos na dieta diária – massas, arroz, batatas, lentilhas, grão, favas, ervilhas
- ❖ Ingestão regular de sopa (legumes) – hidrata, provoca sensação de saciedade e é uma fonte de hidratos de carbono complexos
- ❖ Evitar comidas muito gordurosas e salgadas
- ❖ Aumentar a ingestão de cozidos e grelhados e diminuir os fritos
- ❖ Beber muita água fora das refeições: entre 1 a 1,5l por dia
- ❖ Não beber muitos líquidos às refeições
- ❖ Preferir água e sumos em detrimento das bebidas artificiais, alcoólicas e gaseificadas
- ❖ Evitar chá, café e álcool em excesso
- ❖ Sempre que possível, ingestão de bebida energética durante e após o treino/competição;



As maiores porções da roda dos alimentos são os grupos alimentares que devemos ingerir em maior quantidade: Cereais (massa, arroz, batata – glúcidos complexos), Vegetais e Frutas

## Cinco a seis refeições por dia

### Pequeno almoço – **reforçar em dia de jogo!!**

Leite com flocos de cereais integrais ou enriquecidos. Juntar passas de uva, amendoins, amêndoas, avelãs ou nozes  
Pão integral ou “croissant” com fiambre, queijo ou compota  
Sumo de laranja natural

### Meio da manhã ou lanche

Um copo de leite ou um iogurte  
Pão integral ou “croissant” com fiambre ou manteiga  
Fruta

### Almoço ou jantar

Sopa de legumes  
Carne ou peixe ou leguminosas (lentilhas, grão, favas, ervilhas) ou soja  
Batatas ou massas alimentícias ou arroz  
Salada de legumes frescos com azeite e limão  
Pão integral  
Um fruto maduro

### Refeição pré-competitiva

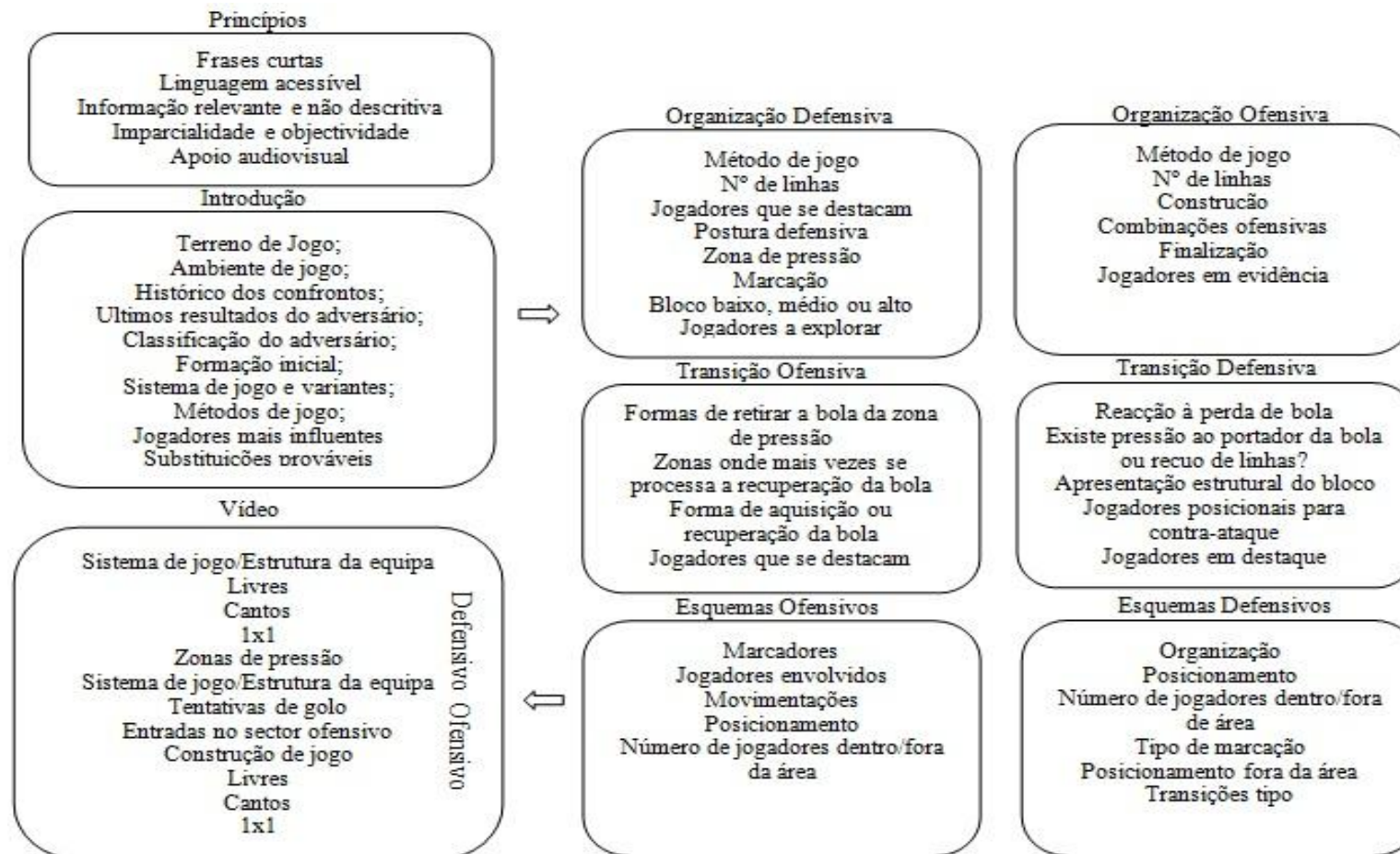
Dieta rica em glúcidos complexos na véspera dos jogos (almoço e jantar) – Massas alimentícias (esparguete, macarrão, pizza), ou arroz ou batatas  
Intervalo de três horas entre a última refeição e a competição  
Reforço da ingestão de líquidos nas horas que precedem a competição  
Não beber muitos líquidos durante os 30 minutos que precedem a competição  
Evitar alimentos desagradáveis para o atleta  
Evitar comidas muito condimentadas e cozinhadas  
Ingerir alimentos de fácil digestão

### Refeição de recuperação após treino e/ou jogo – de preferência até 2 horas após o esforço

Sopa de legumes  
Massas alimentícias (esparguete, macarrão, pizza), ou arroz ou batatas  
Salada de vegetais temperada com limão e azeite ou óleo vegetal  
Fruta (bananas, alperces, pêsegos, laranjas ou ananás) rica em potássio  
Água ou leite magro ou meio gordo - não ingerir bebidas alcoólicas

## **Anexo VI**

## Anexo VI: Observação das Equipas Adversárias



## Relatório de Observação

5ª Jornada Série C  
At.Malveira 3-0 Torreense  
Ao intervalo 3-0

11/09/2011  
Malveira da Serra



**At.Malveira**

**Últimos resultados**  
Leiria 6-0 Malveira  
Malveira 1- 1Benfica  
Cade 0-2 Malveira

	Total								Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Belenenses	9	4	3	0	1	6	2	2	2	0	0	4	0	2	1	0	1	2	2
2	Benfica	8	4	2	2	0	17	5	2	2	0	0	12	0	2	0	2	0	5	5
3	Sporting	8	4	2	2	0	13	8	2	0	2	0	6	6	2	2	0	0	7	2
4	Real	8	4	2	2	0	9	3	2	2	0	0	6	0	2	0	2	0	3	3
5	At. Malveira	7	4	2	1	1	6	7	2	1	1	0	4	1	2	1	0	1	2	6
6	Torreense	7	4	2	1	1	8	6	2	1	1	0	4	3	2	1	0	1	4	3
7	Ac. Santarém	6	4	2	0	2	6	7	2	1	0	1	3	4	2	1	0	1	3	3
8	Alverca	5	4	1	2	1	8	7	2	1	1	0	4	2	2	0	1	1	4	5
9	Académica	5	4	1	2	1	6	5	2	0	1	1	2	3	2	1	1	0	4	2
10	U. Leiria	3	4	1	0	3	8	6	2	1	0	1	8	3	2	0	0	2	0	3
11	Sp. Pombal	0	4	0	0	4	1	13	2	0	0	2	1	6	2	0	0	2	0	7
12	CADE	0	4	0	0	4	0	19	2	0	0	2	0	6	2	0	0	2	0	13

## Estrutura da equipa



Campo com dimensões reduzidas principalmente em largura - Difícil de construir jogo pelo chão. Público fervoroso e em bom número; Pouca qualidade técnica e intensidade de jogo alta que se mantém sem grandes diferenças nos 80m; 1,76 m de média de altura – muito fortes no jogo e duelos individuais aéreos, ganharam grande parte das 1as e 2as bolas; Equipa faz uso das dimensões do seu campo e é muito forte nos lances de bola parada, batendo sempre para a área – 1 golo de canto e 1 de livre directo; Lançamentos laterais longos e perigosos para o coração da área, onde são rápidos a aparecer no ataque à bola – devemos procurar matar o lance à partida, na 1ª referência deles que dá para trás; Evitar ao máximo conceder lançamentos laterais junto à linha de fundo, cantos e cometer faltas no nosso sector defensivo. Na 2ª parte a equipa recuou o bloco e soube gerir o resultado mantendo uma atitude agressiva e uma intensidade alta na fase defensiva jogando com 2 médios defensivos; O avançado continuou a ser a principal referência no ataque.

### **Organização Defensiva**

Equipa muito aguerrida com boa organização defensiva; Bloco médio e compacto com as linhas muito juntas; Joga em 4x3x3 colocando 2 médios defensivos junto à linha defensiva; Zona de pressão predominantemente no sector central do meio campo defensivo – devemos explorar o jogo exterior com bola pelo chão nas nossas transições ofensivas; GR consistente em todo o jogo – seguro sempre que interviu; Defesas centrais quando pressionados cometeram erros; Nº 8 Mdf possante e forte no jogo aéreo.

### **Transição Ofensiva**

Apostam a maior parte das vezes em jogo directo após a recuperação da bola utilizando a referência do avançado; Pouca circulação de bola curta em apoio e dificuldade em variar o centro de jogo



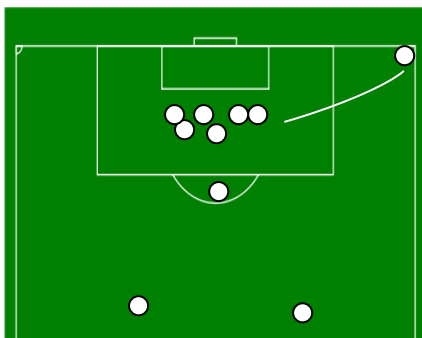
## Organização Ofensiva

Em situação ofensiva inverteram várias vezes o triângulo do meio-campo; O Malveira não aposta em sair a jogar, com pouca ou nenhuma 1ª fase de construção; Esporadicamente passe rasteiro de lateral para extremo com este a flectir para dentro e *overlap* do lateral procurando dar profundidade no seu corredor; Atenção aos pontapés de baliza e transições pelo GR – a referência é sempre o avançado, muito forte no ataque à 1ª bola, conseguindo pô-la em condições nos extremos, jogando de costas para a baliza (2 golos); nº7 extremo esquerdo procurou construir jogo, bom a temporizar, com bola pelo chão e a variar o centro de jogo.

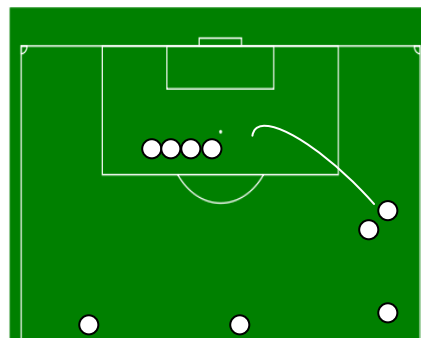
## Transição Defensiva

Quando perde a bola não tenta recuperá-la no meio campo adversário – poucos jogadores envolvidos no processo ofensivo com os restantes a temporizar nas suas posições; Rápidos e agressivos a reagir à perda de bola no seu meio campo com zona de pressão no corredor central; Nº 8 muito agressivo na disputa de bola com uma atitude e intensidade muito competitiva - ganhou todos os duelos individuais na 2ª parte a lateral direito.

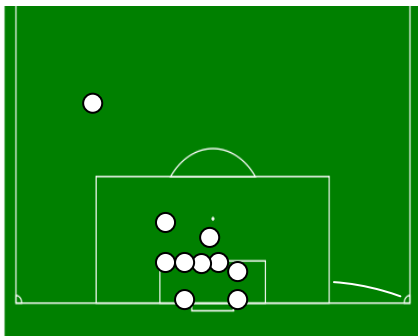
### Canto Ofensivo



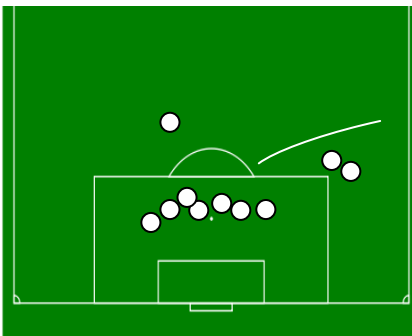
### Livre lateral ofensivo



### Canto defensivo



### Livre lateral defensivo



## Apresentação

**Jogo Observado**

VS.

<b>Contexto</b> 4ª Jornada do Campeonato Nacional de Juniões B 1ª Fase Série C	<b>Equipa observada</b> 	<b>Data</b> 04/09/2011
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

Ao intervalo 3-0 - Resultado final 3-0



## Organização Ofensiva

### *Vídeo*

- 4X3X3 com 1 Médio defensivo
- Pouca qualidade técnica
- A equipa não sai a jogar
- Apostam a maior parte das vezes em jogo directo
- Atenção aos pontapés de baliza e transições pelo G.R – a referência é sempre o avançado



## Organização Defensiva

### *Vídeo*

- 4x3x3 com 2 médios defensivos
- Equipa aguerrida e forte a disputar a 1ª e 2ª bola
- Pressão no meio campo defensivo na zona central



### **Transição Ofensiva**

- Jogo directo para o avançado
- Passe de lateral para extremo

*Video*



### **Transição Defensiva**

- Rápidos e pressionantes a reagir à perda de bola

*Video*



### **Esquemas Tácticos**

- Fortes nas bolas paradas – fazem uso das dimensões do campo

*Video*



### **Jogadores de Referência**

- **Avançado** – principal referência ofensiva, bom tecnicamente, forte no jogo aéreo e boa leitura de jogo
- **Extremo esquerdo** – Procurou construir jogo, bom tecnicamente e a temporizar
- **Defesas centrais** – Pouco seguros quando pressionados
- **Defesa lateral direito** – Agressivo na disputa na bola, ganhou a maior parte dos duelos individuais

## Relatório de Observação

Jogos observados  
Real 1-0 CADE e Real 1-0 Leiria

Massamá



**Real**

### Últimos resultados

Malveira 0-3 Real

Real 1-0 CADE

Benfica 3-1 Real

Real 1-0 Leiria

Académica 1-0 Real

	Total								Casa						Fora					
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	Belenenses	12	5	4	0	1	11	2	2	2	0	0	4	0	3	2	0	1	7	2
2	Benfica	11	5	3	2	0	20	6	3	3	0	0	15	1	2	0	2	0	5	5
3	Sporting	11	5	3	2	0	17	9	2	0	2	0	6	6	3	3	0	0	11	3
4	Torreense	10	5	3	1	1	13	8	3	2	1	0	9	5	2	1	0	1	4	3
5	Ac. Santarém	9	5	3	0	2	9	7	2	1	0	1	3	4	3	2	0	1	6	3
6	Real	8	5	2	2	1	10	6	2	2	0	0	6	0	3	0	2	1	4	6
7	Académica	8	5	2	2	1	7	5	3	1	1	1	3	3	2	1	1	0	4	2
8	At. Malveira	7	5	2	1	2	6	12	3	1	1	1	4	6	2	1	0	1	2	6
9	Alverca	5	5	1	2	2	8	8	2	1	1	0	4	2	3	0	1	2	4	6
10	U. Leiria	3	5	1	0	4	8	9	3	1	0	2	8	6	2	0	0	2	0	3
11	Sp. Pombal	0	5	0	0	5	3	18	2	0	0	2	1	6	3	0	0	3	2	12
12	CADE	0	5	0	0	5	1	23	3	0	0	3	1	10	2	0	0	2	0	13



Campo com dimensões grandes e em mau estado; Usualmente vento; Pouco Público; Equipa com qualidade técnica e muito organizada defensivamente; Rivalidade histórica com o CFB.

## Organização Defensiva

**4x1x4x1** com utilização de um central de marcação e um libero; Equipa solidária a defender - muita entre-ajuda em todos os sectores; Fortes nas 1^as e 2^as bolas; Não pressionam na 1^a fase de construção adversária; Zona de pressão no meio-campo ofensivo junto às laterais; Revelaram sempre uma boa organização posicional; O lateral direito foi batido nos duelos individuais contra o Leiria.



## Transição Ofensiva

Jogadores com qualidade técnica, conseguem sair em apoio nas transições ofensivas mesmo sob pressão; Contra o Leiria fizeram ataque rápido com passe longo para a velocidade do extremo ou avançado.





### Organização Ofensiva

**4-3-3 com 1 médio defensivo.** Jogadores com qualidade técnico-táctica - sabem gerir os momentos de jogo; Alternância entre ataque organizado e ataque rápido. Contra o Cade saíram a jogar com circulação de bola procurando os médios interiores; Contra o Leiria houve pouca construção de jogo com o GR a bater longo, procurando o avançado ou extremos com movimentos de rotura por parte dos laterais e médios interiores; Não controlaram o jogo e assumiram uma estratégia defensiva – apostaram em transições rápidas sempre objectivas e com oportunidades de golo; Extremo dto muito rápido; 2ª fase de construção (geralmente a partir da 1ª ou 2ª bola) com qualidade procurando as melhores condições para passes de ruptura.

### Transição Defensiva

Procuram recuperar a bola no meio-campo adversário preferencialmente; Rápidos e voluntariosos na reacção à perda de bola ; fortes a pressionar.

## Transição Defensiva



## Esquemas Tácticos Defensivos



## Esquemas Tácticos Ofensivos



## Apresentação

### Equipa Observada



Real

Data

28/09/2011

### 11 Inicial



## Organização Ofensiva

- 4-3-3 com 1 Médio defensivo
- 1ª fase de construção fraca
- 2ª fase de construção (geralmente a partir da 1ª ou 2ª bola) com qualidade procurando as melhores condições para passes de rotura
- Quando jogam directo nos extremos, procura de movimentos de progressão/rotura por parte dos laterais, médios interiores ou avançado





## Organização Defensiva

- Pressionantes nos corredores laterais
- Fortes na 1ª e 2ª bola
- Permitem sair a jogar nos pontapés de baliza
- Utilização de um central de marcação e um libero



## Transição Ofensiva

- Fortes na transição ofensiva quando recuperação feita no sector médio em corredores laterais
- Progressão no terreno de forma apoiada, mas procuram progressão rápida (não voltam sempre para trás para ter mais segurança – algum risco nas transições)



## **Transição Defensiva**

- Forte e imediata pressão na zona de perda da posse de bola
- 1 jogador pressiona rapidamente com ajuda de 2 ou 3 colegas na zona







### **Jogadores de Referência**

- Avançado – grande capacidade de aceleração com e sem bola; constante procura de desmarcações de rotura
- Defesa central (Capitão) – libero; grande capacidade de antecipação; **muito forte no jogo aéreo** (a ter cuidado nos esquemas tácticos)

## **Anexo VII**

## Anexo VII: Exemplos de Microciclos



### Microciclo de treino Malveira vs Belenenses

CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”

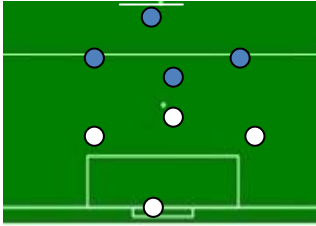
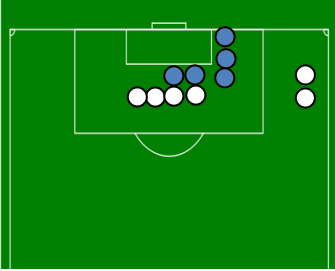
JUVENIS 11-12

Treino:33

Data: 6/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
Finalização Bolas Paradas	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T	TT
<p>1. Objectivo: Aquecimento técnico + mobilização articular (pernas)</p> <p>a) Condução de bola</p> <p>b) Curto-longo-condução de bola</p> <p>c) Curto-devolve-longo-tabela</p> <p>d) Curto-longo-tabela</p> <p>Duração: 4x2' + 5'</p>		15'	15'
<p>2. 3(+2) x (+2)3</p> <p>Objectivo: Circulação rápida da bola</p> <p>Condicionantes:</p> <p>1) Apoio sai com bola excepto se jogar de 1ª</p> <p>2) Não é permitido jogar para o mesmo apoio</p> <p>Espaço: 30mx15m</p> <p>Duração: 2x2' sem limite de toques; 2x2' 2 toques</p>		15'	30'
<p>3. 1x0 + Gr e 1x1 + GR</p> <p>Objectivo: Finalização de longa distância</p> <p>Condicionantes:</p> <p>a) Condução + remate</p> <p>b) Passe longo-devolve-remate</p> <p>c) Passe longo-devolve-devolve-remate</p> <p>Espaço: 2 áreas</p> <p>Duração: 6x2'</p>		20'	50'

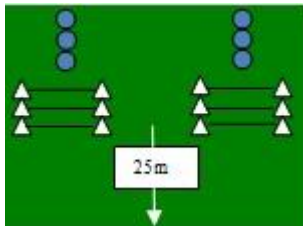
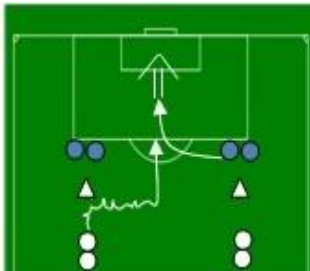
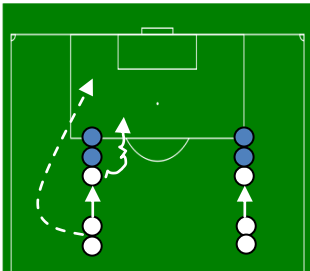
<p>4. Gr + 3x3 + Gr Objectivo: Finalização com oposição Condicionantes: Troca cada 1'30'' Remates de 1ª valem por dois Espaço: 1 área + 4 m Forma de torneio</p>		20'	70'
<p>5. Livres laterais Condicionantes: a) 4 livres laterais (pequena área/área) b) 4 livres laterais (fora área) c) 4 livres laterais ( 1/2 do 1/2 campo) d) Curto-longo-condução de bola e) Curto-devolve-longo-tabela f) Curto-longo-tabela Feedback: DC fazem a andar espaço que vão ocupar para batedor ver  Força - eleven</p>		20'	90'
		15'	105'

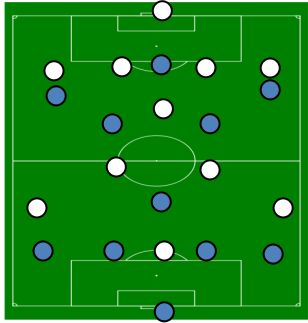
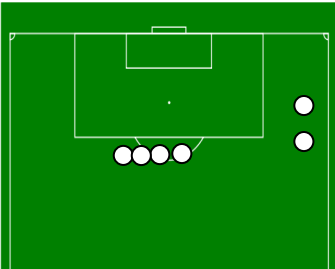
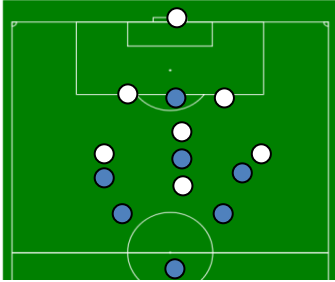
**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

Treino:34

Data: 7/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
Padronizados Pressão Vs Contenção	Bolas Coletes Marcas Varas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\oplus$	TT $\oplus$
<p>Objectivo: Mobilização Articular + Coordenação (skipping lateral) + Velocidade (25m)</p>		30´	30´
<p>2.A 2x0 + Gr Objectivo: Finalização com passe entre linhas Condicionantes: 1) Bola sai dos médios 2) Bola sai dos avançados Espaço: Meio-campo Duração: 4x2´ Feedback: Timing do movimento e explosividade; passe vertical</p>		20´	50´
<p>2. B 2x1 + Gr e 3x2 + Gr Objectivo: Finalização em contra-ataque Condicionantes: 4´ 2x1 + GR 4´ 3x2 + GR Feedback: Passe de ruptura movimento explosivo; timing passe</p>			

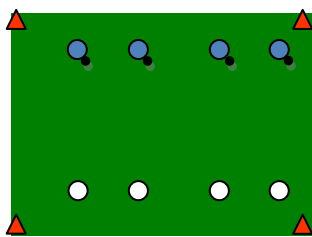
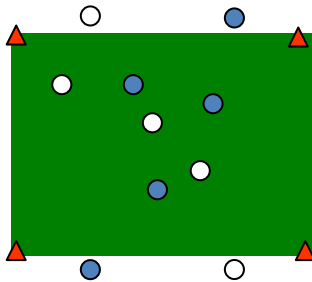
<p>3. Gr + 10x10 + Gr Objectivo: Distinção pressão/contenção Condicionantes: a) Pode entrar 1 jogador no sector defensivo b) Início das jogadas com duelo aéreo (treinador lança bola) 10` equipa branca + 10` equipa azul Feedback: Disputa da 1ª e 2ª bola Agressividade sem bola e tranquilidade com bola</p>		20`	70`
<p>4. A Livres laterais ofensivos a) 2x4 (pequena-área; grande-área) Pode entrar 1 jogador no sector defensivo b) 2x4 (fora área) c) 2x4 (½ do ½ campo) 1. 2º poste 2. abertura  4. B Gr Gr+ 6x6 + Gr Objectivo: a) Pressão vs contenção b) Agressividade vs tranquilidade Espaço: ½ campo + 6m Organização: 2x3x1 Condicionantes. 1) 2 toques ½ campo defensivo 2) Bola abaixo da cintura (excepto cruzamentos e 1ª bola) 3) 7` equipa branca + 7` equipa azul</p>	 	20`	90`

**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

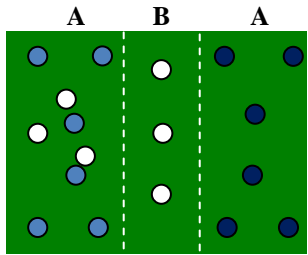
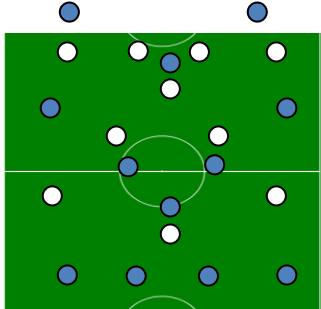
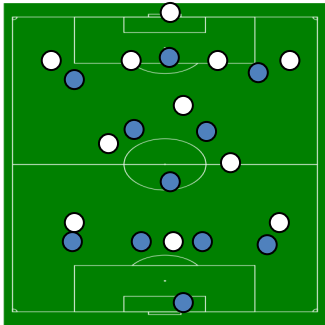
Treino:35

Data: 8/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
MPB Organização colectiva	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\oplus$	TT $\oplus$
<p>1. 1 +1 Objectivo: Aquecimento técnico Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 toques (utilizar 2 pés e reduzir tempo entre recepção e passe)</li> <li>De 1ª</li> <li>Aproxima e afasta</li> <li>De 1ª pé (bola alta)</li> <li>Cabeça sem deixar cair</li> <li>Cabeça (alta)</li> </ol>		15´	15´
<p>2. 3(+2)x(+2)3 Objectivo: Circulação rápida da bola Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jogar de frente</li> <li>Combinação directa e indirecta</li> <li>Troca de posições</li> <li>2x2` apoios não trocam (2 toques máximo)</li> <li>2x3` 2 toques dentro e 1 toque fora</li> </ol> <p>Espaço: 25mx25m Duração: 2x2` + 2x3` Feedback: Com pressão exterior, sem pressão interior Mobilidade constante para receber bola</p>		15´	30´



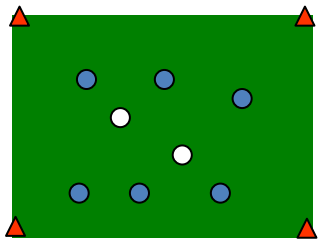
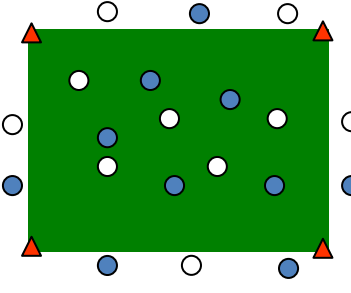
<p>3. 6x3 Objectivo: MPB com CRB; reacção ganho e perda da bola Espaço: 45mx15m (A=20m e B=5m) Condicionantes: 5 passes no mínimo Feedback: Procurar jogador sem pressão; reduzir tempo entre recepção e passe Duração: 3 x 4` 8`CRB + 4` Pressão</p>		20`	50`
<p>4. 10(+2)x(+2)10 Objectivo: MPB orientada com CRB; Jogar de frente; JC vs JL; VCJ, aceleração após VCJ Condicionantes: 1) Finaliza com combinação nos apoios 2) Apoios interiores máximo 2 toques Espaço: área a área Duração: 2x6`</p>		20`	70`
<p>5. Gr + 10x10 + Gr Objectivo: Disputa da 1ª e 2ª bola; Construção a partir da 2ª bola Condicionantes: 1) 10` inicia com pontapé de baliza 2) 10` inicia com pressão (bola lançada pelo treinador) 3) 10` livre Espaço: campo inteiro Duração: 4x5` + 10 Feedback: Pontapé de baliza (DC troca com Mdf; Gr bate CL; disputa 1ª bola e aproxima para a 2ª) Pressão (AV vai ao DC lado da bola; HXH lado da bola, EXT oposto dentro; pressão constante e agressiva)</p>		20`	90`

**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

Treino:36

Data: 9/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
Organização Defensiva Transições	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\oplus$	TT $\oplus$
<p>1. 6x2 “meinhos” Objectivo: Lúdico Espaço: 9mx9m Condicionantes: 1 toque Duração: 12`+5` MA e velocidade</p>		20`	20`
<p>2. 5(+5)x(+5)5 Objectivo: CRB;JF;JC vs JL; CD e CI; mobilidade Condicionantes: 1) 2x3` apoios fixos a 2 toques 2) 2x6` apoios saem excepto jogo 1º toque 3) 3 toques dentro Espaço: 35mx25m Feedback: Joga de frente; Após recuperação 2/3 passes em segurança Médios a assumir jogo Tentar receber sempre a bola Sem pressão – passe interior; com pressão – passe exterior Duração: 20`</p>		20`	40`

<p>3. Gr + 10x10 + Gr</p> <p>Objectivo: Processo ofensivo, organização defensiva, transições</p> <p>Condicionantes:</p> <p>1) 2x5` sai no ½ campo defensivo</p> <p>2) 2x5` sai no ½ campo ofensivo</p> <p>Espaço: campo inteiro</p> <p>Duração: 10` inicia em pontapé de baliza + 20` jogo livre + 10` bolas paradas</p> <p>Feedback:</p> <p>1) Pontapé de baliza (DC troca com Mdf; Gr bate CL; disputa 1ª bola e aproxima para a 2ª)</p> <p>2) Pressão (AV vai ao DC lado da bola; HXH lado da bola, EXT oposto dentro; pressão constante e agressiva)</p>		40`	80`
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-----	-----

## Microciclo de treino Real Massamá Vs Belenenses



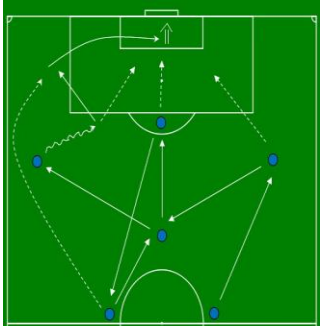
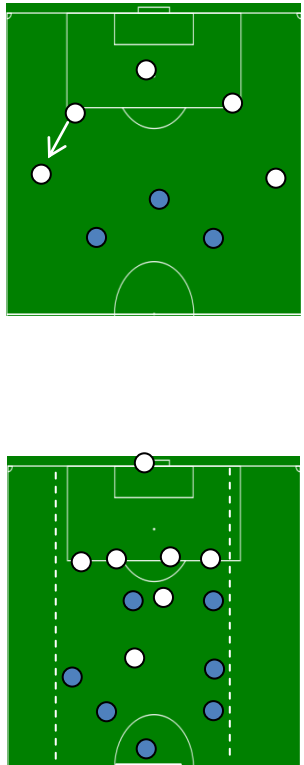
### CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES” JUVENIS 11-12

Treino:44

Data: 27/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
1ª Fase de construção Aceleração após VCJ	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\odot$	TT $\odot$
<p>1. 6 +6 Objectivo: CD, over-lap, cross-over Condicionantes: 1) 2` cross-over 2) 2x1` CD 3) 2x1` dupla CD 4) 2x1` over-lap Espaço: 30mx20m</p>		15`	15`
<p>2. 7(+6)x(+6)7 Objectivo: MPB orientada; CRB; Mobilidade; aceleração após VCJ Condicionantes: a) Joker não sai mas deve ser pressionado b) Trocar apoios Espaço: Meio campo Feedback: 1. Acelerar jogo após VCJ 2. Garantir MPB após recuperação da bola 3. Médios a assumirem jogo/mobilidade 4. Pressão sempre que possível</p>		20`	35`

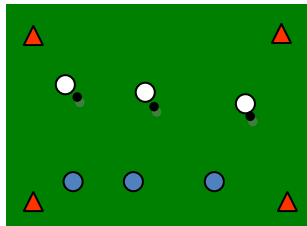
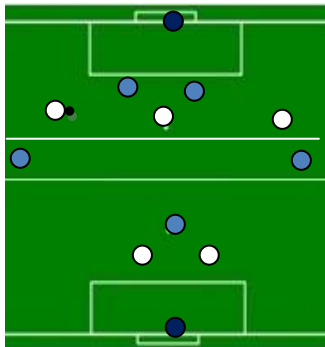
<p>3.A 6x0</p> <p>Objectivo: Movimentos padronizados no último 1/3 campo</p> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ext – entre-linhas - AV</li> <li>2) Ext – entre-linhas – Ext</li> <li>3) Ext –entre-linhas-Médio rutura</li> <li>4) Ext (dentro)- over-lap</li> <li>5) Médio-AV (cobertura)</li> <li>6) Ext-Médio (cobertura)</li> </ol> <p>Espaço: ½ campo</p> <p>Nota: Repetir movimentos mal realizados</p>		25´	60´
<p>3.B Gr + 4x0</p> <p>Objectivo: 1ª fase de construção</p> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Proteção GR</li> <li>2) Circula pela linha defensiva a 2 toques</li> <li>3) 2º DC sobe com bola</li> <li>4) 1º DC Diagonal</li> <li>5) 4x2</li> <li>6) 4x3</li> </ol> <p>Espaço: Meio campo</p> <p>Duração: 2x6´</p> <p>Gr + 6x6 + Gr</p> <p>Objectivo: Concentração defensiva, VCJ</p> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10´ Jogo a 2 toques</li> <li>10´ Jogo a 2 toques no ½ campo defensivo</li> <li>10´ Jogo livre</li> </ol> <p>Espaço: ½ campo e largura de área</p> <p>Feedback: Acelera após VCJ</p> <p>3 equipas forma torneio</p>		30´	90´

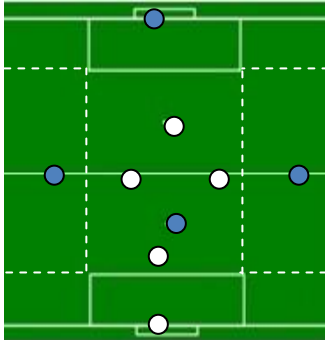

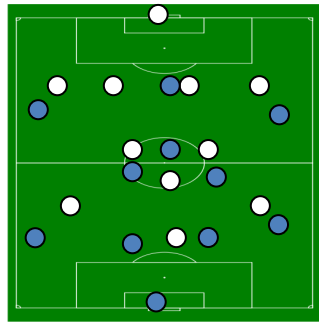
**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

Treino:45

Data: 28/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
Organização ofensiva e defensiva AP Vs CA	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\oplus$	TT $\oplus$
<p>1. 3 +3 Objetivo: CD, CI, Dupla CD Condicionantes: a) 2` CD b) 2x1` CI c) 2x1` dupla CD d) 2x1` over-lap Espaço: 15mx10m</p>		15`	15`
<p>2.A Gr + 3x2 + Gr Objetivo: Finalização em CA, Reacção da perda da bola Condicionantes: a) 5`` para finalizar b) Over-lap Espaço: 2 áreas + 8m</p>		25`	40`

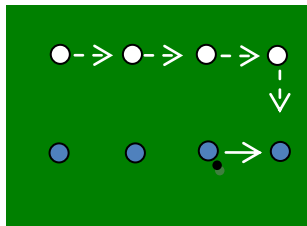
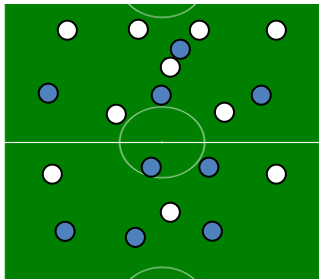
<p>2. GR + 4x4 + GR Objetivo: Concentração defensiva Condicionantes: a) Obrigatório sem bola no corredor central b) Ocupar os corredores laterais quando a equipa tem a bola Espaço: 2 áreas + 8m Feedback: Sem bola fecha espaço interior</p>		25`	40`
<p>4. Gr + 10x10 + Gr Objetivo: AP vs CA Condicionantes: 1) 2x6` - extremos não defendem e DL podem atacar e defender 2) 2x6` - extremos defendem laterais. Todos atacam e todos defendem</p> <p>5. Gr + 10x10 + Gr Objetivo: Organização ofensiva e defensiva Condicionantes: 1) 15` Uma equipa deixa sair a jogar 2) 15` Uma equipa obriga a bater</p>	 	25`  30`	65`  95`

**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

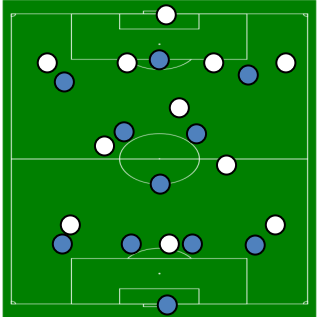
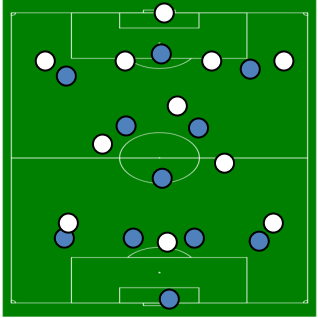
Treino:46

Data: 29/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
Posicionamento defensivo colectivo Pressão colectiva	Bolas Coletes Marcas

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T [⊕]	TT [⊕]
<p>1. Mobilidade articular + Pirâmides e Diagonais 4x4 Objetivo: Coberturas ao jogador em pressão Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 toques por jogador</li> <li>Não há desarme</li> <li>Só pode passar para o colega do lado</li> </ol> <p>Espaço: 8m entre marcas, 10m entre as equipas Feedback:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aproximação rápida e travagem com distância</li> <li>Recuperação em diagonais para impedir jogo entre-linhas</li> </ol>		15´	15´
<p>2. 10x10 Objetivo: MPB orientada Adaptação à relva Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Finaliza passando com bola controlada pela linha área ou recebendo bola para lá desta</li> <li>Marca antes do defesa interceptar</li> </ol>		20´	35´



<p>3. Gr + 10x10 + Gr</p> <p>Objetivo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pressão coletiva na 1ª fase de construção</li> <li>2) Disputa da 1ª e 2ª bola</li> <li>3) Adaptação defensiva a diferentes situações de perda bola</li> </ol> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 2x6` saída de bola</li> <li>b) 2x6` pontapé de baliza</li> <li>c) 15` livre com 2ª bola repostada pelo treinador</li> </ol> <p>Espaço: Campo inteiro</p>		20`	55`
<p>4. Gr + 10x10 + Gr</p> <p>Objetivo: Posicionamento defensivo coletivo em função do local da bola</p> <p>Condicionantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jogador com bola retém até ordem do treinador</li> </ol> <p>Espaço: Campo inteiro</p>		35`	90`

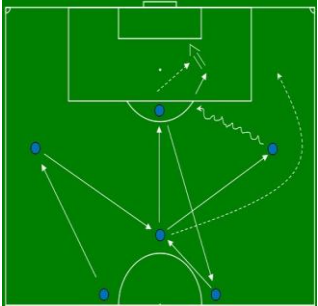
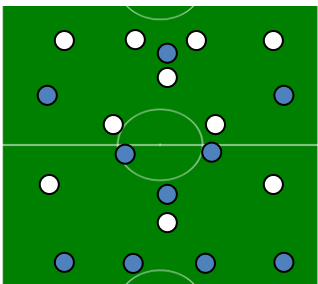
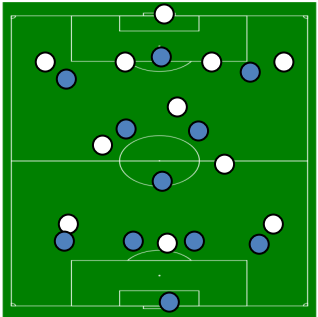
**CLUBE de FUTEBOL “OS BELENENSES”**  
JUVENIS 11-12

Treino:47

Data: 30/09/2011

OBJECTIVOS	MATERIAL
<p>Linha defensiva</p> <p>Padronizados</p>	<p>Bolas</p> <p>Coletes</p> <p>Marcas</p>

EXERCÍCIOS	ESQUEMA	T $\oplus$	TT $\oplus$
<p>1. Objectivo: mobilização articular + velocidade (saídas)</p>		15´	15´
<p>2.A4x0</p> <p>Objetivo: Posicionamento linha defensiva dentro e fora da área sem oposição</p> <p>Condicionantes:</p> <p>Linha defensiva movimenta-se em função da zona da bola</p> <p>Espaço: 1/3 campo</p>			
<p>2.B Gr + 6x4 + Gr</p> <p>Objetivo: Movimentação linha defensiva dentro e fora da área</p> <p>Condicionantes:</p> <p>1) Cruza</p> <p>2) “Tá fechado”</p> <p>3) Finta</p> <p>Feedback:</p> <p>a) Orientação dos apoios</p> <p>b) “Pegar em zona de cruzamento”</p> <p>c) Posicionamento</p>			

<p>2.C 6x0 + Gr                  Objetivo: Movimentos de rutura no último 1/3 campo                  Condicionantes:                  1) Ext – entre-linhas - AV                  2) Ext – entre-linhas – Ext                  3) Ext –entre-linhas-Médio rutura                  4) Ext (dentro)- over-lap                  5) Médio-AV (cobertura)                  6) Ext-Médio (cobertura)                  Espaço: ½ campo                  Feedback:                  a) CRB                  b) Timing do passe                  c) Timing dos movimentos e explosividade                  Nota: Repetir movimentos mal realizados</p>		30´	45´
<p>3. 10x10                  Objetivo: MPB orientada com CRB                  Condicionantes:                  a) Finalização com bola controlada para lá da linha da grande área ou receber nas costas da defesa                  Espaço: Área a área</p> <p>Gr + 10x10 + Gr                  Objectivo: Organização ofensiva e defensiva                  Condicionantes:                  1) 2x5` saída da bola pelo sector defensivo sem pressão                  2) 2x5` saída da bola pelo sector defensivo com pressão                  3) 2x5` pontapé de baliza                  4) 2x5` jogo livre                  Espaço: Área a área                  Feedback:                  a) AV entre DC                  b) Quando bola está no CL, EXT fecha dentro</p>	 	25´  15´	70´  90´

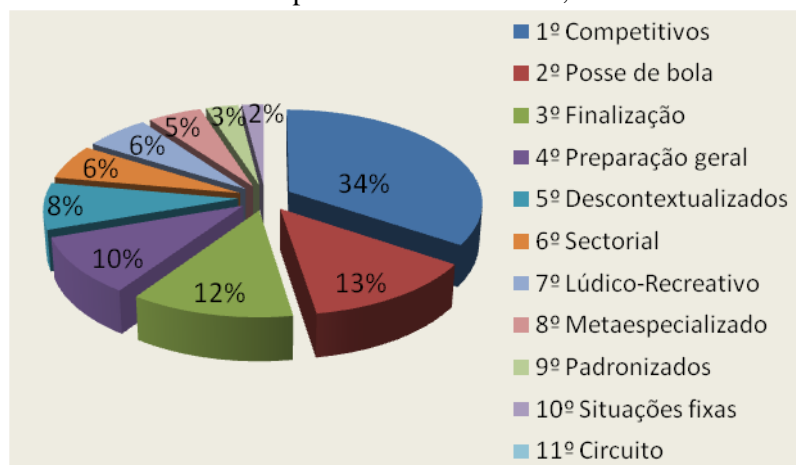
## **Anexo VIII**

## Anexo VIII: Tempos de Utilização dos Métodos de Treino

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Total	%
Preparação Geral	151	135	250	150	105	45	118	115	95	85	65	1314	10%
Descontextualizados	175	95	95	45	150	85	140	110	65	105	30	1095	8%
Posse de bola	113	230	305	150	160	60	255	130	135	165	30	1733	13%
Circuito	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
Lúdico-recreativos	35	70	75	95	40	80	30	60	55	175	65	780	6%
Finalização	211	195	165	90	115	60	232	110	155	140	50	1523	12%
Metaespecializado	140	75	85	40	110	0	130	25	60	0	0	665	5%
Padronizado	45	35	65	30	65	30	55	70	0	0	0	395	3%
Sectorial	50	95	110	65	115	70	15	160	85	0	0	765	6%
Situações fixas	60	20	40	10	50	15	10	55	0	0	0	260	2%
Competitivos	240	385	525	360	440	275	395	345	335	690	490	4480	34%
Minutos	1220	1335	1715	1035	1350	720	1380	1180	985	1360	730	13010	
Horas	20,33	22,25	28,58	17,25	22,5	12	23	19,67	16,42	22,7	12,2	216,84	

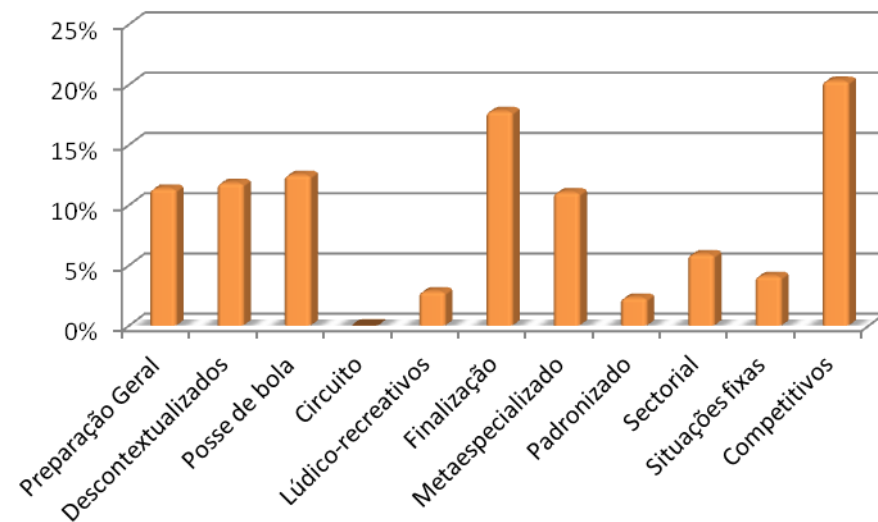
Média por sessão de treino 89,11 m

1º Competitivos	34%
2º Posse de bola	13%
3º Finalização	12%
4º Preparação geral	10%
5º Descontextualizados	8%
6º Sectorial	6%
7º Lúdico-Recreativo	6%
8º Metaespecializado	5%
9º Padronizados	3%
10º Situações fixas	2%
11º Circuito	0%



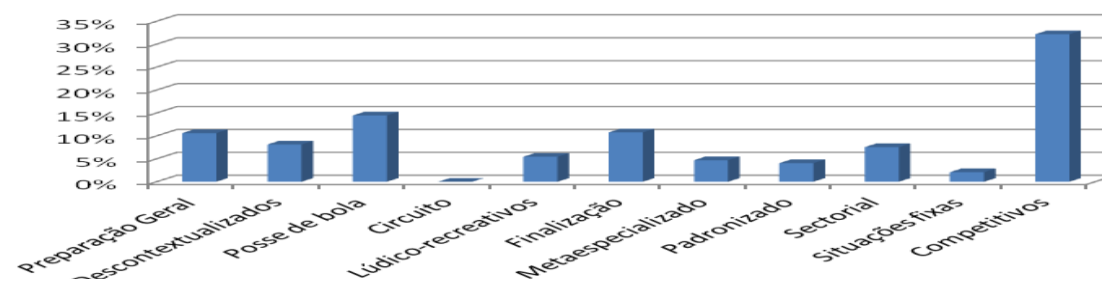
## Período Preparatório

	07-Jul	14-Ago	Total	%
<b>Preparação Geral</b>	<b>151</b>	<b>70</b>	<b>221</b>	<b>11%</b>
<b>Descontextualizados</b>	<b>175</b>	<b>55</b>	<b>230</b>	<b>12%</b>
<b>Posse de bola</b>	<b>113</b>	<b>130</b>	<b>243</b>	<b>12%</b>
<b>Circuito</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Lúdico-recreativos</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>3%</b>
<b>Finalização</b>	<b>211</b>	<b>135</b>	<b>346</b>	<b>18%</b>
<b>Metaespecializado</b>	<b>140</b>	<b>75</b>	<b>215</b>	<b>11%</b>
<b>Padronizado</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>2%</b>
<b>Sectorial</b>	<b>50</b>	<b>65</b>	<b>115</b>	<b>6%</b>
<b>Situações fixas</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>4%</b>
<b>Competitivos</b>	<b>240</b>	<b>155</b>	<b>395</b>	<b>20%</b>
<b>Minutos</b>	<b>1220</b>	<b>725</b>	<b>1945</b>	
<b>Horas</b>	<b>20,33</b>	<b>12,08</b>	<b>32,41</b>	



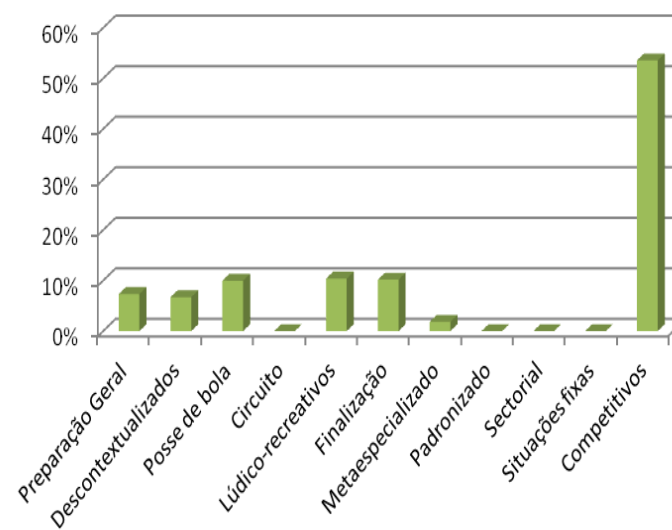
## Período Competitivo

	16-Ago	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Total	%
<b>Preparação Geral</b>	<b>65</b>	<b>250</b>	<b>150</b>	<b>105</b>	<b>45</b>	<b>118</b>	<b>115</b>	<b>65</b>	<b>913</b>	<b>11%</b>
<b>Descontextualizados</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>45</b>	<b>150</b>	<b>85</b>	<b>140</b>	<b>110</b>	<b>35</b>	<b>700</b>	<b>8%</b>
<b>Posse de bola</b>	<b>100</b>	<b>305</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>130</b>	<b>85</b>	<b>1245</b>	<b>14%</b>
<b>Circuito</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Lúdico-recreativos</b>	<b>50</b>	<b>75</b>	<b>95</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>470</b>	<b>5%</b>
<b>Finalização</b>	<b>60</b>	<b>165</b>	<b>90</b>	<b>115</b>	<b>60</b>	<b>232</b>	<b>110</b>	<b>95</b>	<b>927</b>	<b>11%</b>
<b>Metaespecializado</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>40</b>	<b>110</b>	<b>0</b>	<b>130</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>405</b>	<b>5%</b>
<b>Padronizado</b>	<b>35</b>	<b>65</b>	<b>30</b>	<b>65</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>350</b>	<b>4%</b>
<b>Sectorial</b>	<b>30</b>	<b>110</b>	<b>65</b>	<b>115</b>	<b>70</b>	<b>15</b>	<b>160</b>	<b>85</b>	<b>650</b>	<b>8%</b>
<b>Situações fixas</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>2%</b>
<b>Competitivos</b>	<b>230</b>	<b>525</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	<b>275</b>	<b>395</b>	<b>345</b>	<b>200</b>	<b>2770</b>	<b>32%</b>
<b>Minutos</b>	<b>610</b>	<b>1715</b>	<b>1035</b>	<b>1350</b>	<b>720</b>	<b>1380</b>	<b>1180</b>	<b>620</b>	<b>8610</b>	
<b>Horas</b>	<b>10,16</b>	<b>28,58</b>	<b>17,25</b>	<b>22,5</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>19,67</b>	<b>10,33</b>	<b>143,49</b>	



## Período de Transição

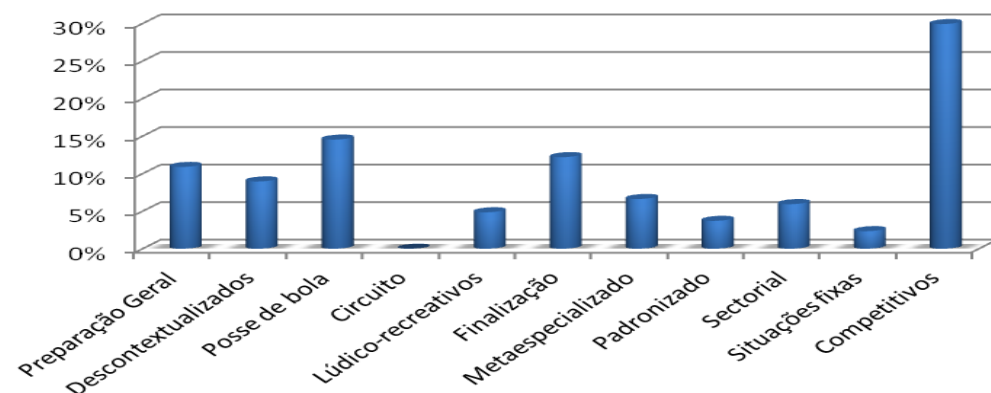
	Março	Abril	Maió	Total	%
<b>Preparação Geral</b>	<b>30</b>	<b>85</b>	<b>65</b>	<b>180</b>	<b>7%</b>
<b>Descontextualizados</b>	<b>30</b>	<b>105</b>	<b>30</b>	<b>165</b>	<b>7%</b>
<b>Posse de bola</b>	<b>50</b>	<b>165</b>	<b>30</b>	<b>245</b>	<b>10%</b>
<b>Circuito</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Lúdico-recreativos</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>65</b>	<b>255</b>	<b>10%</b>
<b>Finalização</b>	<b>60</b>	<b>140</b>	<b>50</b>	<b>250</b>	<b>10%</b>
<b>Metaespecializado</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>2%</b>
<b>Padronizado</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Sectorial</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Situações fixas</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0%</b>
<b>Competitivos</b>	<b>135</b>	<b>690</b>	<b>490</b>	<b>1315</b>	<b>54%</b>
<b>Minutos</b>	<b>365</b>	<b>1360</b>	<b>730</b>	<b>2455</b>	
<b>Horas</b>	<b>6,08</b>	<b>22,67</b>	<b>12,17</b>	<b>40,92</b>	





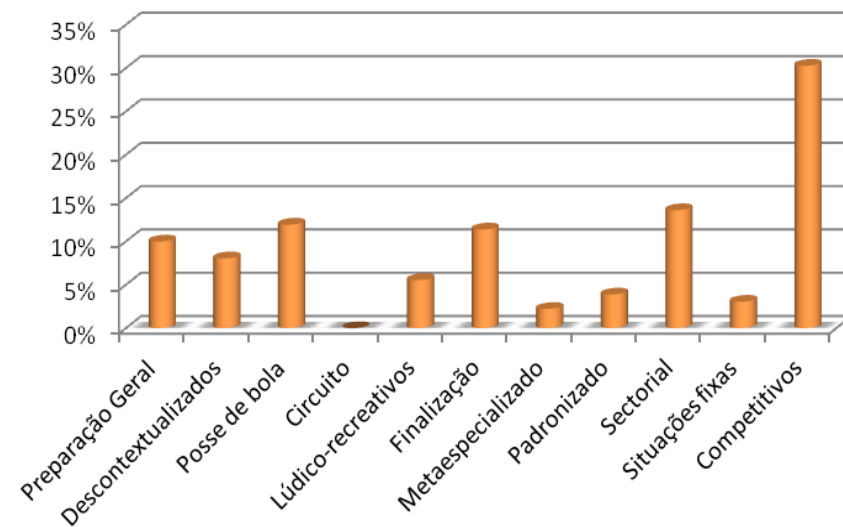
## 1ª Fase

	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Total	%
<b>Preparação Geral</b>	151	135	250	150	105	45	118	954	11%
<b>Descontextualizados</b>	175	95	95	45	150	85	140	785	9%
<b>Posse de bola</b>	113	230	305	150	160	60	255	1273	15%
<b>Circuito</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0%
<b>Lúdico-recreativos</b>	35	70	75	95	40	80	30	425	5%
<b>Finalização</b>	211	195	165	90	115	60	232	1068	12%
<b>Metaespecializado</b>	140	75	85	40	110	0	130	580	7%
<b>Padronizado</b>	45	35	65	30	65	30	55	325	4%
<b>Sectorial</b>	50	95	110	65	115	70	15	520	6%
<b>Situações fixas</b>	60	20	40	10	50	15	10	205	2%
<b>Competitivos</b>	240	385	525	360	440	275	395	2620	30%
<b>Minutos</b>	1220	1335	1715	1035	1350	720	1380	8755	
<b>Horas</b>	20,33	22,25	28,58	17,25	22,5	12	23	145,91	



## 2ª Fase

	Fevereiro	Março	Total	%
<b>Preparação Geral</b>	<b>115</b>	<b>65</b>	<b>180</b>	<b>10%</b>
<b>Descontextualizados</b>	<b>110</b>	<b>35</b>	<b>145</b>	<b>8%</b>
<b>Posse de bola</b>	<b>130</b>	<b>85</b>	<b>215</b>	<b>12%</b>
<b>Circuito</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Lúdico-recreativos</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>6%</b>
<b>Finalização</b>	<b>110</b>	<b>95</b>	<b>205</b>	<b>11%</b>
<b>Metaespecializado</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>2%</b>
<b>Padronizado</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>4%</b>
<b>Sectorial</b>	<b>160</b>	<b>85</b>	<b>245</b>	<b>14%</b>
<b>Situações fixas</b>	<b>55</b>	<b>0</b>	<b>55</b>	<b>3%</b>
<b>Competitivos</b>	<b>345</b>	<b>200</b>	<b>545</b>	<b>30%</b>
<b>Minutos</b>	<b>1180</b>	<b>620</b>	<b>1800</b>	
<b>Horas</b>	<b>19,67</b>	<b>10,33</b>	<b>30</b>	



## **Anexo IX**

## Anexo IX: Informação Quantitativa dos Jogadores

1ª Volta

				A C C O I M B R A		U D L E I R I A		S L B E N F I C A		C A D E		M A L V E I R A		T O R R E N S E		S P O R T I N G		R E A L M A S S A M		A C S A N T A R É		A L V E R C A		S C P O M B A L				
		Jogado		FORA		CASA		FORA		CASA		FORA		CASA		CASA		FORA		CASA		FORA		CASA				
		Data		14-Ago		21-Ago		14-Set		04-Set		11-Set		18-Set		25-Set		02-Out		05-Out		09-Out		06-Nov				
		Resultado		1-2		2-0		0-1		2-0		0-5		4-0		2-4		0-1		2-1		0-3		2-0				
Nº	Nome	Pos.	Ano	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	Tempo	Golos	
																									Jogo	M	S	
1	Tomás Correia	GR	95	83	1	85		84	1			82						84		84	1					502		3
2	Patrick	GR	95							84				40		84	4					83		85		376		4
3	Nuno Rolo	GR	96											42												42		0
4	Tomás Silva	DD	95	83		85		84		84		61		40		84		84		40		60		85		790	0	
5	Diogo Ferreira	DD	95									21		42								23				86	0	
6	Pedro Patrício	DC	95	83		75								82						84						324	0	
7	Nuno Tomás	DC	95					84		84		82	1	82		84		84		84		83		85		752	1	
8	Rui Casanova	DC	95	83		85	1	84		84		40				84		84		84		44		83		756	1	
9	Tiago Fernandes	DC	96									42														42	0	
10		DC																								0	0	
11	Pedro Justo	DE	95	83		85		84		84						84		84				83		85		672	0	
12	Rúben Martinho	DE	96	18								82		82						40						222	0	
13	Francisco Duarte	MC	95	83		85		70		84		82		82		32								85		603	0	
14	Fábio Meirinhos	MC	95															40		17		83		85		225	0	
15	André Galamba	MC	95	83		85		84		84		40		58		84				67						585	0	
16	Jota	MC	96					14						24		52	1	76		84		60		72		382	1	
17	Muelson	MC	95	83				84				82		82		40		84		84		83				622	0	
18	Renato	MC	96			10						42						8				23		13		96	0	
19		MC																								0	0	
20	André Giorgi	EXT	95	75		85		84		40		82				71		60								497	0	
21	Rúben Fidalgo	EXT	95	29		66		14		57						44		44	1	84		83		53		474	1	
22	Miguel Mesquita	EXT	95	65		75		70		84		82	2	82		84		84		84		83		85	2	878	4	

Suplente utilizado		Suplente não utilizado		Não convocado		Cartão Amarelo		Acumul. de amarelos		Vermelh. Directo		Jogos Castigo	
--------------------	--	------------------------	--	---------------	--	----------------	--	---------------------	--	------------------	--	---------------	--

Suplente utilizado

Suplente não utilizado

Não convocado

Cartão Amarelo

Acumul. de amarelos

Vermelh. Directo

Jogos Castigo

JORNADAS										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ACC - COIMBRA	UD - LEIRIA	SL - BENFICA	CAD E	MALVEIRA	TORRENSE	SPORTING	REAL M ASSAM	ACC - SANTARE	ALVERCA	SC - POMBAL
CASA	FORA	CASA	FORA	CASA	FORA	FORA	CASA	FORA	CASA	FORA
13-Nov	20-Nov	27-Nov	01-Dez	04-Dez	08-Dez	11-Dez	18-Dez	08-Jan	15-Jan	22-Jan
2,0	2,1	1,1	1,3	2,0	1,3	1,7	2,1	1,7	0,7	1,6

Nº	Nome	Resultado		2-0		2-1		1-1		1-3		2-0		1-3		4-2		2-1		1-2		0-2		1-5		Tempo	Tempo	Tempo	Gols 2ª volta		Gols 1ª volta		Gols Totais	
		Pos.	Ano	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	T	G	2ª volta	1ª volta	total	M	S	M	S	M	S
1	Tomas Correia	GR	95	83			83	2	75	1	84	1			83	1		84	1		85	2			430	502	932		6		3		9	
2	Patrick	GR	95						75								83			85	1				323	376	699		7		4		11	
3	Nuno Rolo	GR	96										83										83	1	166	42	208		1		U		1	
4	Tomás Silva	DD	95	83			83		83		84				34		83			85		69			688	790	1478	0		0		0		
5	Diogo Ferreira	DD	95										83		83										166	86	252	0		0		0		
6	Pedro Patrício	DC	95					31		84		83			83										281	324	605	0		0		0		
7	Nuno Tomás	DC	95	83			83		83	1	84		21		83		83		84	85		85		83	857	752	1609	1		1	2			
8	Rui Casanova	DC	95	83			83		83				83		83	1	83		84	85		85		83	835	756	1591	2		1	3			
9	Tiago Fernandes	DC	96																	85		86		83	114	42	156	0		0		0		
10		DC																							0	0	0	0		0		0		
11	Pedro Justo	DE	95					52				40		83			84		85	1	69				413	672	1085	1		0		1		
12	Rúben Martinho	DE	96	83	1		83				84												83		333	222	555	1		0		1		
13	Francisco Duarte	MC	95	83				83									45		44		85		85		423	603	1026	0		0		0		
14	Fábio Meirinhos	MC	95	83			83		83		84		45		83		83		67		81		85	83	798	225	1023	0		0		0		
15	André Galamba	MC	95				54				18		83		49		40		44		85		85	61	519	585	1104	0		0		0		
16	Jota	MC	96	57			83				66		59		83		59		40		70				517	382	899	0		1		1		
17	Muelson	MC	95	36			28		83		84		83		34	1	83		84	1				22	528	622	1150	2		0	2			
18	Renato	MC	96																37					83	100	96	196	0		0		0		
19		MC																							0	0	0	0		0		0		
20	André Giorgi	EXT	95	29					12		54	1	83	1	49							55				282	497	779	2		0		2	
21	Rúben Fidalgo	EXT	95	34			58				14	1	34		83		40		84			16		22	395	474	869	1		1		2		
22	Miguel Mesquita	EXT	95	65			83		51		70		62				34		40		64	1	85	40	584	878	1462	1		4		5		
23	João Lucas	EXT	96				35																	40	65	32	97	0		0		0		
24	João Faisca	EXT	96																	59				61	120	166	286	0		1		1		
25	Gonçalo Gregório	AV	95	83	1		83	1	83		84	1	83	1	27	1	83	2	84	1	85		85		780	757	1537	8		14		22		
26	Gonçalo Fogaça	AV	95	15					32		28				56		45				26		30		83	316	205	521	4		2		6	
27																									0					0		0		



C A S A	O E I R A S	S P O R T I N G	C A S A	O E I R A S	S P O R T I N G
P I A			P I A		

Suplente utilizado		Suplente não utilizado		Não convocado		Cartão Amarelo		
--------------------	--	------------------------	--	---------------	--	----------------	--	--

## **Anexo X**

## Anexo X: Resultados e Classificação Final

### 1ª Fase

Jornada	Jogo	Resultado
1ª	Académica - Belenenses	1x2
2ª	Belenenses - Leiria	2x0
3ª	Benfica - Belenenses	1x0
4ª	Belenenses - CAD	2x0
5ª	Malveira - Belenenses	0x5
6ª	Belenenses - Torreense	4x0
7ª	Belenenses - Sporting	2x4
8ª	Real - Belenenses	0x1
9ª	Belenenses - Acad Santarém	2x1
10ª	Alverca - Belenenses	0x3
11ª	Belenenses - Pombal	2x0
12ª	Belenenses - Académica	2x0
13ª	Leiria - Belenenses	2x1
14ª	Belenenses - Benfica	1x1
15ª	CAD - Belenenses	1x3
16ª	Belenenses - Malveira	2x0
17ª	Torreense - Belenenses	1x3
18ª	Sporting - Belenenses	4x2
19ª	Belenenses - Real	2x1
20ª	Acad Santarém - Belenenses	1x2
21ª	Belenenses - Alverca	0x2
22ª	Pombal - Belenenses	1x5



		Total								Casa								Fora							
Pos	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS					
1	Benfica	58	22	18	4	0	93	16	11	10	1	0	54	6	11	8	3	0	39	10					
2	Sporting	57	22	18	3	1	80	24	11	9	2	0	46	12	11	9	1	1	34	12					
3	Belenenses	49	22	16	1	5	48	21	11	8	1	2	21	9	11	8	0	3	27	12					
4	Leiria	38	22	12	2	8	40	29	11	7	1	3	27	18	11	5	1	5	13	11					
5	Académica	36	22	10	6	6	31	21	11	5	3	3	18	9	11	5	3	3	13	12					
6	Real	33	22	9	6	7	41	34	11	7	1	3	21	12	11	2	5	4	20	22					
7	Acad Santarém	26	22	8	2	12	47	65	11	4	1	6	25	36	11	4	1	6	22	29					
8	Torreense	24	22	7	3	12	30	50	11	3	2	6	15	25	11	4	1	6	15	25					
9	Alverca	20	22	6	2	14	24	46	11	3	1	7	11	19	11	3	1	7	13	27					
10	CADE	16	22	5	1	16	24	67	11	3	1	7	15	24	11	2	0	9	9	43					
11	Malveira	15	22	4	3	15	26	63	11	2	2	7	14	27	11	2	1	8	12	36					
12	Pombal	6	22	1	3	18	19	67	11	1	2	8	10	29	11	0	1	10	9	38					

## 2ª Fase

Jornada	Jogo	Resultado
1ª	Belenenses - Casa Pia	0x0
2ª	Oeiras – Belenenses	0x1
3ª	Belenenses – Sporting	1x0
4ª	Casa Pia – Belenenses	0x1
5ª	Belenenses – Oeiras	2x2
6ª	Sporting – Belenenses	5x0

		Total								Casa								Fora							
Pos	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS					
1	Sporting	13	6	4	1	1	18	3	3	3	0	0	12	0	3	1	1	1	6	3					
2	Belenenses	11	6	3	2	1	5	7	3	1	2	0	3	2	3	2	0	1	2	5					
3	Casa Pia	5	6	1	2	3	4	9	3	1	1	1	4	3	3	0	1	2	0	6					
4	Oeiras	4	6	1	1	4	4	12	3	1	0	2	2	5	3	0	1	2	2	7					